Tim LSM "Konsensus Bhiruh Dheun"

Modul Pelatihan

PSIKOEDUKASI PREVENSI INTENSI PERNIKAHAN DINI

PUSTAKA mediaguru

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

SUNAN AMPEL

SURABAYA – INDONESIA

Tim LSM "Konsensus Bhiruh Dheun"

Modul Pelatihan
PSIKOEDUKASI PREVENSI
INTENSI PERNIKAHAN DINI

PUSTAKA
mediaguru

Kontributor:

1. Saifullah, S.Ag (Guru SMPN 1 Burneh)
2. M. Hasan SM,S.Pd.I (Guru SMP Sunan Ampel Burneh)
3. Dra. Sri Wachjuningsih (Guru SMPN 1 Burneh)
4. Putri Zulfa Dayana, S.Ag (Guru SMP Sunan Ampel Burneh)
5. Yani Mulawarti, S. Pd. (Guru SMP Sunan Ampel Burneh)
6. Nur Hidayah, S.Pd. (Aktivis Mahasiswa)
7. Rusmiyah, S.Pd. (Guru SMP Sunan Ampel Burneh)
8. Moh. Aziziy, S.Pd. (Guru SMP Sunan Ampel Burneh)
9. Muhaimin, S.Pd.I (Guru SMP Darul Hikmah Burneh)
10. Dewi Mustirah, S.Psi (Guru SMPN 1 Burneh)
11. Moh. Mufinda Firdaus (Aktivis Mahasiswa)
12. Nurul Farida (Aktivis Mahasiswa)
13. Farid (Aktivis Mahasiswa)
14. Risa Damayanti (Aktivis Mahasiswa)
15. Ma'rifatul Uluhiyah (Aktivis Mahasiswa)
16. Syafaatul Fausiani (Aktivis Mahasiswa)

Kata Pengantar

Konsensus Bhiruh Dheun

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan petunjuk-Nya sehingga dapat menyelesaikan penyusunan Modul Psikoedukasi Prevensi Intensi Pernikahan Dini. Buku ini digunakan sebagai acuan dalam melakukan edukasi kepada masyarakat oleh aktivis LSM yang bergerak di bidang pendampingan perempuan dan anak, khususnya yang mengambil tema "STOP Pernikahan Dini".

Materi dalam modul sangat berguna untuk disampaikan kepada anak didik sekolah menengah pertama (SMP/MTs). Di dalamnya memuat penjelasan, antara lain:

1. Perkembangan Psikologi Masa Remaja
2. Kesehatan Reproduksi Remaja
3. Konsep Diri Remaja
4. Keterampilan Sosial Remaja
5. Kemampuan Menyelesaikan Masalah pada Remaja

Modul ini hadir dengan harapan dapat memberikan pemahaman bagi anak didik, selain itu juga dapat menurunkan intensi pernikahan dini. Mudah-mudahan modul ini memberikan manfaat besar untuk meningkatkan pengetahuan semua kalangan dalam rangka menurunkan intensi pernikahan dini.

Isi materi modul sudah diujicobakan, selanjutnya dipraktekkan saat lembaga kami, yakni Konsensus Bhiruh

Dheun memberikan intervensi psikoedukasi prevensi intensi pernikahan dini pada 5 (lima) sekolah menengah pertama (SMP/MTs) di Desa Langkap Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan, antara lain SMPN 1 Burneh, SMP Darul Hikmah, SMP Sunan Ampel, SMP Kanzul Ulum, dan MTS Darul Hikmah.

Efektivitas modul psikoedukasi dalam pelaksanaan intervensi ini mengacu pada hasil analisis statistik dengan membandingkan tingkat intensi menikah dini pada remaja sebelum dan sesudah intervensi dilakukan. Berdasarkan uji analisis statistik, dapat diketahui bahwa intensi pernikahan dini tampak menurun signifikan setelah dilakukannya intervensi psikoedukasi. Tampak pada nilai rerata yang lebih rendah pada remaja setelah mendapatkan intervensi melalui modul psikoedukasi. Selain itu, terdapat perubahan sikap yang signifikan pada remaja, antara sebelum dan sesudah mendapatkan intervensi psikoedukasi terhadap intensi pernikahan dini.

Psikoedukasi merupakan pendekatan intervensi yang dapat dilakukan pada sekelompok individu dengan karakteristik yang sama, dengan tujuan untuk memberikan informasi dan pemahaman terkait sikap yang terbentuk dalam dirinya. Berbekal pemahaman yang didapatkan melalui program psikoedukasi, remaja diharapkan memiliki kesadaran terhadap diri sendiri dan lingkungan serta menetapkan sikap dan tindakan dalam hidupnya terutama berkaitan dengan keputusan untuk menikah pada usia dini. Pada proses intervensi ini, dibutuhkan suatu prosedur operasional yang termuat dalam modul psikoedukasi sehingga intervensi yang

dilakukan dapat berlangsung secara terstandar bagi seluruh partisipan.

Setiap bagian pada modul ini juga telah diuji efektifannya secara statistik untuk melihat signifikansi peningkatan pemahaman yang didapatkan oleh partisipan, baik sesudah maupun sebelum proses edukasi/fasilitasi yang dilakukan oleh tim fasilitator. Berdasarkan hasil pengukuran yang dilakukan pada setiap partisipan, dapat disimpulkan bahwa partisipan menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai perkembangan psikologis pada masa remaja, kesehatan reproduksi pada masa remaja, konsep diri remaja, keterampilan sosial remaja dan kemampuan menyelesaikan diri pada masa remaja. Dengan meningkatnya pemahaman tersebut, remaja akan menjadi lebih mengenal dirinya dan belajar untuk merencanakan kehidupannya sesuai dengan karakteristik masa remaja pada umumnya. Dengan demikian, modul psikoedukasi ini dapat digunakan secara efektif sebagai panduan dalam melakukan intervensi pada remaja, khususnya dalam upaya pencegahan terjadinya pernikahan dini.

Kami ucapakan terima kasih kepada Kindermissionsweek "Die Sternsinger" German, yang telah memberikan *support* dan kepercayaan kepada LSM Konsensus Bhiruh Dheun untuk melakukan kegiatan psikoedukasi ini. Dan terima kasih juga, kepada semua pihak, Tim Konsensus Bhiruh Dheun, dan lembaga-lembaga sekolah dan para fasilitator yang telah menjadi kontributor penyusunan modul dan terlibat dalam program ini hingga selesai.

Modul Psikoedukasi Prevensi Intensi Pernikahan Dini ini, memang dirasakan jauh dari lengkap dan sempurna, keterangan detail tetap dianjurkan untuk membaca tema-tema yang berhubungan dengan materi yang ada dalam modul. Akhirnya guna penyempurnaan modul ini, kami tetap memohon masukan, kritik, saran agar nantinya dapat melengkapi kualitas modul ini.

Bangkalan, 12 April 2020

Muniri, S.HI, M.HI
Direktur Konsensus Bhiruh Dheun

Kata Pengantar

Kepala Dinas Keluarga Berencana dan Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KB dan P3A) Kabupaten Bangkalan

Puji Syukur ke hadirat Allah SWT atas berkat rahmat, taufik dan hidayah-Nya modul *Pelatihan Psikoedukasi Prevensi Intensi Pernikahan Dini* dapat tersusun dan terselesaikan.

Modul ini dimaksudkan untuk menambah referensi pendidikan kesehatan reproduksi pada remaja dalam upaya untuk memberikan pengetahuan tentang fungsi system dan proses reproduksi sebagai akibat pertumbuhan dan perkembangan manusia, sekaligus memantapkan moral, etika serta membangun komitmen agar tidak terjadi "penyalahgunaan" organ reproduksi di kalanagn remaja.

Di sisi lain remaja diharapkan memahami konsep penyelesaian masalah yang dapat diterapkan untuk mengatasi problem kehidupannya serta menggunakan strategi yang efektif sesuai dengan masalah yang sedang dihadapi.

Diharapkan dengan tersusunnya modul *Pelatihan Psikoedukasi Prevensi Intensi Pernikahan Dini* ini agar permasalahan masih tingginya usia perkawinan perempuan di bawah umur di Kabupaten Bangkalan dapat diminimalisir sehingga dapat berdampak terhadap peningkatan

kelangsungan hidup ibu, bayi, dan anak. Pun dapat mencegah penyakit menular seksual, HIV dan AIDS serta pencegahan kanker alat reproduksi dan penanggulangan fertilitas.

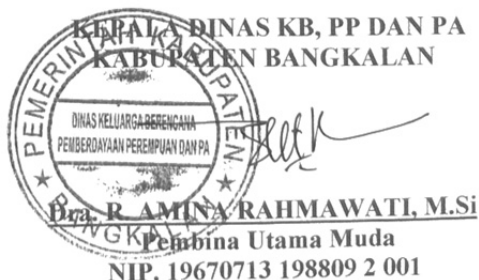
Kegiatan semacam ini merupakan salah satu bagian dari program pemerintah Kabupaten Bangkalan khususnya Dinas KB dan P3A dalam rangka mewujudkan Sumber Daya Manusia yang berkualitas, beriman, dan berkarakter. Saya berharap dengan adanya modul ini program kegiatan pelatihan tersebut dilaksanakan secara berkesinambungan dan keberlanjutan sehingga dapat menekan angka usia pernikahan dini sebagai dampak faktor sosial budaya di Kabupaten Bangkalan.

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada LSM Konsensus Bhiruh Dheun, guru-guru SMP/MTs, aktivis mahasiswa dan semua pihak, yang telah memberikan konstribusi dalam penyusunan modul ini.

Semoga Allah SWT selalu melindungi kita semua. *Aamiin*

Bangkalan, Mei 2020

KEPALA DINAS KB, PP DAN PA
KABUPATEN BANGKALAN

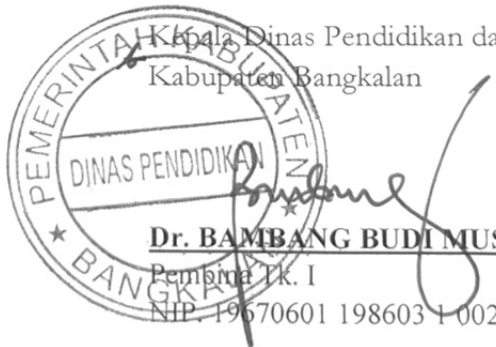
Dra. R. AMINA RAHMAWATI, M.Si
Pembina Utama Muda
NIP. 19670713 198809 2 001

Kata Pengantar

Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan
Kabupaten Bangkalan

Asslamu'alaikum Wr. Wb.

Syukur Alhamdulillah, kita panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena berkat limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, salah satu lembaga swadaya masyarakat (LSM) di Kabupaten Bangkalan dapat membuat sebuah modul *Psikoedukasi Prevensi Intensi Pernikahan Dini*, yang disusun dengan sempurna.

Sebagai kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Bangkalan, Saya menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada LSM Konsensus Bhiruh Dheun, mudah-mudahan modul ini bermanfaat untuk para aktivis pendampingan masyarakat, orang tua, utamanya guru-guru sekolah lanjutan tingkat pertama (SMP/MTs), yang berkeinginan melakukan psikoedukasi kepada murid-muridnya agar tidak melakukan pernikahan dini.

Modul ini, menurut hasil analisa statistik dengan membandingkan tingkat intensi menikah dini pada remaja sebelum dan sesudah intervensi psikoedukasi yang dilakukan oleh tim fasilitator dari LSM Konsensus Bhiruh Dheun, ternyata cukup efektif dan signifikan. Tampak pada nilai rerata yang lebih rendah pada siswi-siswi setelah

mendapatkan intervensi melalui modul psikoedukasi. Demikian juga, terdapat perubahan sikap baik sebelum dan sesudah mendapatkan intervensi psikoedukasi terhadap intensi menikah dini.

Oleh karena itu, ketika modul ini sampai pada tangan aktivis pendampingan masyarakat, orang tua, guru-guru, dan masyarakat umum yang mempunyai kepedulian terhadap problem pernikahan dini, saya harap dapat membantu menjelaskan tentang beberapa informasi tentang perkembangan psikologi masa remaja, kesehatan reproduksi remaja, konsep diri remaja, keterampilan sosial remaja, dan kemampuan menyelesaikan masalah pada remaja.

Demikian pengantar dari Saya, sekian dan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan
Kabupaten Bangkalan

Dr. BAMBANG BUDI MUSTIKA, M.Pd
Pembina TK. I
NIP. 19670601 198603 1 002

Kata Pengantar

Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Bangkalan

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan petunjuk-Nya dapat menyelesaikan penyusunan buku modul *Psikoedukasi Prevensi Intensi Pernikahan Dini*, diharapkan menjadi acuan dalam melaksanakan intervensi psikoedukasi pada sekolah lanjutan tingkat pertama (SMP/MTs).

Pernikahan dini pada remaja, pada dasarnya berdampak pada segi psikis maupun biologis remaja, antara lain 1) Remaja yang hamil akan lebih mudah menderita anemia selagi hamil dan melahirkan dan menjadi salah satu penyebab tingginya angka kematian ibu dan bayi. Di samping itu, anak akan kehilangan kesempatan mengecap pendidikan yang lebih tinggi, interaksi dengan lingkungan teman sebaya; 2) Dampak bagi anak akan melahirkan bayi dengan berat badan rendah, ini juga menjadi penyebab utama tingginya angka kematian ibu dan bayi.

Terbitnya modul *Psikoedukasi Prevensi Intensi Pernikahan Dini* ini, semoga dapat menjawab penyebab pernikahan dini sekaligus dapat menekan tingginya angka pernikahan dini dan dampak yang diakibatkannya. Modul ini membantu dalam memberikan intervensi psikoedukasi pada sekolah lanjutan tingkat pertama (SMP/MTs). Selanjutnya diharapkan dapat mengubah sikap dan cara pandang anak didik tentang

pernikahan dini dan akan melanjutkan memberikan pemahaman pada orang tua mereka masing-masing.

Terima kasih kepada semua pihak yang telah mendorong dan memberikan motivasi penyusunan modul *Psikoedukasi Prevensi Intensi Pernikahan Dini* ini. Semoga modul psikoedukasi dalam pelaksanaan intervensi ini bisa efektif menurunkan intensi pernikahan dini. Akhirnya, guna penyempurnaan buku ini, kami tetap memohon masukan, kritik dan saran.

Bangkalan, 19 Mei 2020
KEPALA DINAS KESEHATAN
KABUPATEN BANGKALAN

PEMERINTAH KABUPATEN BANGKALAN
DINAS KESEHATAN

SUDIYO, S. Kep. Ns. MM
Pembina Tk I
NIP. 19660910 198703 1 008

Daftar Isi

MODUL I

Perkembangan Psikologi Masa Remaja

Deskripsi Singkat

Kondisi seseorang pada masa remaja seakan-akan tak menentu atau dilematis. Remaja tidak dapat dianggap sebagai anak-anak maupun orang dewasa. Walaupun mereka secara fisik sudah tampak seperti orang dewasa, tetapi belum matang secara psikologis. Hal ini menyebabkan masyarakat sulit menentukan norma yang sesuai bagi remaja. Modul ini membahas perubahan fisik dan perkembangan psikologis masa remaja.

Tujuan

Tujuan Umum:

Setelah pelatihan, peserta mampu mengenal perkembangan fisik dan psikologis masa remaja

Tujuan Khusus:

Setelah pelatihan, peserta mampu:

1. Menjelaskan tentang perubahan fisik masa remaja
2. Menjelaskan tentang perkembangan psikologis masa remaja

Pokok Materi

- Perkembangan masa remaja

Sub Pokok Materi

1. Perubahan fisik masa remaja
2. Perkembangan psikologis masa remaja

Waktu

- 2 x JPL

Alat dan Bahan

- *Flipchart*/papan tulis/*whiteboard*
- Proyektor (LCD)
- Laptop
- Kertas *metaplan* warna
- Kertas plano
- Spidol/pensil warna
- Lakban/isolasi perekat
- Kertas HVS putih
- Stopwatch

Metode

- *Brainstorming* (curah pendapat)
- Presentasi
- Penugasan
- Diskusi
- Tanya jawab

Langkah/Proses Pelatihan

1. Fasilitator memulai sesi dengan menggali pemahaman peserta latih mengenai perkembangan fisik masa remaja:
   - Fasilitator memberi kesempatan kepada peserta latih untuk menyebutkan tentang perubahan fisik masa remaja.
   - Peserta dibagi menjadi beberapa kelompok, masing-masing kelompok menuliskan tentang perubahan fisik (masa remaja) pada kertas *metaplan* berbeda warna, kemudian peserta dipersilahkan menempelkan pada papan yang telah disediakan.
   - Fasilitator menfasilitasi diskusi tentang perubahan fisik pada masa remaja.
2. Fasilitator menyampaikan tujuan pelatihan dan materi tentang perubahan fisik pada masa remaja dengan menggunakan *slide projector* atau LCD.
3. Fasilitator menggali pemahaman peserta latih tentang perkembangan psikologis pada masa remaja, yaitu:
   - Fasilitator memberi kesempatan pada peserta latih untuk mengingat kembali perasaan yang muncul saat beranjak remaja.
   - Peserta dibagi menjadi beberapa kelompok, masing-masing kelompok menuliskan tentang perkembangan psikologis (masa remaja) pada kertas *metaplan* berbeda warna, kemudian peserta dipersilahkan menempelkan pada papan yang telah disediakan.
   - Fasilitator menfasilitasi diskusi tentang perkembangan psikologis pada masa remaja.
4. Fasilitator merangkum seluruh proses pelatihan.

Materi Pelatihan 1
Perkembangan Masa Remaja

Pengantar

Siklus hidup manusia dimulai dari masa pertumbuhan janin, bayi, anak, remaja, dewasa, hingga lanjut usia dan memulai tahapan-tahapan yang spesifik. Pertumbuhan fisik dapat dilihat secara sederhana dengan cara mengukur tinggi dan berat badan.

Masa remaja merupakan masa yang begitu penting dalam hidup manusia, karena pada masa tersebut terjadi proses awal kematangan organ reproduksi manusia yang disebut sebagai masa pubertas. Masa remaja juga merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa. Pada masa ini banyak terjadi perubahan baik dalam hal fisik maupun psikis. Perubahan-perubahan tersebut dapat mengganggu "batin" remaja. Kondisi ini menyebabkan remaja dalam kondisi rawan dalam menjalani proses pertumbuhan dan perkembangannya. Kondisi ini juga diperberat dengan adanya globalisasi yang ditandai dengan makin derasnya arus informasi.

A. Perubahan Fisik pada Masa Remaja

Pengertian

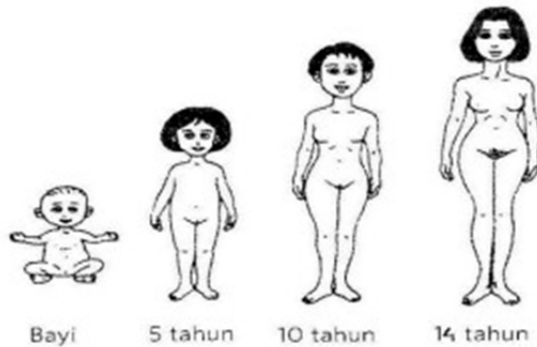
- Pertumbuhan fisik yang spesifik pada masa remaja adalah kecepatan pertumbuhannya (*growth spurt*). Pada saat ini pertumbuhan tinggi badan (*linier*) terjadi amat cepat.

- Remaja perempuan mulai tumbuh pesat fisiknya pada usia 10 tahun dan paling cepat terjadi pada usia 12 tahun. Pertumbuhan fisik remaja perempuan sering kali tidak sejalan dengan perkembangan emosionalnya.
- Seorang remaja perempuan yang badannya besar belum tentu mempunyai emosi yang matang, sebaliknya yang bertubuh biasa saja bisa mempunyai emosi yang lebih matang. Artinya, kematangan emosi tidak terkait dengan bentuk (besar kecilnya) tubuh.
- Pertumbuhan tinggi remaja dipengaruhi 3 faktor, yaitu faktor *genetic* (keturunan), gizi, dan variasi individu. Secara genetik orang tua yang tubuhnya tinggi, punya anak remaja yang juga tinggi pula. Faktor gizi juga sangat berpengaruh pada pertumbuhan fisik remaja.

Perubahan Fisik Remaja Perempuan

- Pertumbuhan pesat fisik remaja perempuan pada usia 10-11 tahun. Perkembangan payudara merupakan tanda awal dari pubertas, dimana daerah puting payudara dan sekitarnya mulai membesar, kemudian rambut pubis (bulu kemaluan) muncul.
- Pada sepertiga remaja perempuan pertumbuhan rambut pubis (bulu kemaluan) terjadi sebelum tumbuhnya payudara. Rambut ketiak dan badan mulai tumbuh pada usia 12-13 tahun. Tumbuhnya rambut badan bervariasi luas. Pengeluaran *secret* (cairan) dari vagina terjadi pada usia 10-13 tahun. Keringat ketiak mulai diproduksi pada usia 12-13 tahun, karena berkembangnya kelenjar *apkrin* (kelenjar lemak) yang juga menyebabkan keringat ketiak

mempunyai bau yang khas. Menstruasi terjadi pada usia 11-14 tahun.

- Pematangan seksual penuh pada remaja perempuan terjadi ketika usia 16 tahun.

Gambar 1.1 Perkembangan Fisik Anak Perempuan

Pertumbuhan buah dada (payudara)

- Pada saat pubertas, buah dada berkembang. Pertumbuhan buah dada dapat dipakai sebagai salah satu indikator maturitas (ciri-ciri kematangan) perempuan. Pertumbuhan payudara dapat diurutkan pada tabel 1 berikut.

Tabel 1 Stadium Pertumbuhan Payudara

Stadium I	Hanya berupa penonjolan puting dan sedikit pembengkakan jejaring di bawahnya. Stadium ini terjadi pada usia 10-12 tahun.
Stadium II	Payudara mulai sedikit membesar di sekitar

	puting dan areola (daerah hitam di seputar puting), disertai perluasan areola.
Stadium III	Areola, puting susu, dan jejaring payudara semakin menonjol dan membesar, tetapi areola dan puting masih belum tampak terpisah dari jejaring sekitarnya.
Stadium IV	Puting susu dan areola tampak menonjol dari jejaring sekitarnya.
Stadium V	Stadium matang, *papila* (permukaan lidah) menonjol, areola melebar, jejaring payudara membesar dan menonjol membentuk payudara dewasa.

- Salah satu buah dada dapat tumbuh lebih besar dari yang lain, namun perbedaannya tidak terlalu mencolok. Besar kecilnya payudara dipengaruhi faktor keturunan, dan dapat berbeda dari generasi dalam keluarga.
- Daerah puting susu merupakan daerah seksual yang sensitif. Pada perempuan yang sudah mempunyai anak, buah dada mempreduksi dan menyimpan Air Susu Ibu (ASI), yaitu makanan bayi yang paling utama dan seharusnya diberikan pertama kali ke bayi. Kemampuan ASI tidak dipengaruhi oleh besar kecilnya payudara.

Pertumbuhan Rambut

- Perubahan lain yang mungkin terjadi pada masa remaja adalah pertumbuhan rambut. Beberapa remaja perempuan dapat tumbuh rambut atau bulu yang tipis. Hal ini merupakan variasi yang normal. Rambut yang lepas

secara berlebihan dapat terjadi, dan akan hilang dengan sendirinya.

- Pertumbuhan rambut pubis (bulu kemaluan) dapat dibedakan sebagaimana dalam tabel 2 berikut.

Tabel 2. Stadium Pertumbuhan Rambut Pubis

Stadium I	Bulu halus pubis, tetapi tidak mencapai dinding abdomen (perut).
Stadium II	Pertumbuhan rambut tipis panjang, halus agak kehitaman atau sedikit kriting, tampak sepanjang *labia* (bibir vagina).
Stadium III	Rambut lebih gelap, lebih kasar, keriting, dan meluas sampai batas pubis.
Stadium IV	Rambut sudah semakin lebat, tetapi pertumbuhannya tidak sampai ke arah permukaan medial paha.
Stadium V	Rambut pubis sudah lebat, terdistribusi dalam bentuk segitiga terbalik, penyebaran mencapai bagian medial paha.

A. Perkembangan Psikis pada Masa Remaja

Perkembangan Psikososial

- Menurut salah satu tokoh Psikologi, (Erickson,1963) pencarian identitas diri mulai dirintis seseorang pada usia yang sangat muda, yaitu sekitar usia remaja awal.

- Pencarian identitas diri berarti pencarian jati diri (*self-discovery*), di mana remaja ingin tahu tentang siapa dia, apa kedudukan dan perannya dalam lingkungan, termasuk semua hal yang berhubungan dengan "aku" yang ingin diselidiki dan dikenalnya.
- Pada usia 12-15 tahun, pencarian identitas diri masih berada pada tahap permulaan. Dimulai dari seringnya ungkapan dalam bentuk kemauan yang tidak dapat dikompromikan sehingga mungkin berlawanan dengan kemauan orang lain. Bila kemauan itu ditentang, mereka akan memaksa sehingga dapat menjadi masalah bagi lingkungannya. Gejala lain yang memperkuat dugaan bahwa masa remaa sedang mencari identitas diri adalah perilaku yang cenderung untuk melepaskan diri dari ikatan orang tua.
- Remaja lebih suka melakukan kegiatan pribadi atau berkumpul dengan teman-temannya di luar dibandingkan bersama orang tua.
- Perkembangan Psikososial merupakan perubahan faktor-faktor emosi, social, dan intelektual pada remaja. Karakteristik perkembangan psikososial remaja yaitu sebagai berikut.
  1) Cemas terhadap penampilan badannya yang berdampak pada meningkatnya kesadaran diri;
  2) Perubahan hormonal, menyebabkan emosi mudah berubah-ubah seperti mudah marah, mudah tersinggung atau agresif;
  3) Menyatakan kebebasan berdampak bereksperimen dalam berpakaian, berdandan *trendy* dan lain-lain;

4) Perilaku memberontak membuat remaja sering konflik dengan lingkungannya;
5) Kawan lebih penting sehingga remaja berusaha menyesuaikan dengan mode teman sebayanya;
6) Perasaan memiliki terhadap teman sebaya berdampak punya geng/kelompok sahabat, remaja tidak mau berbeda dengan teman sebayanya (konformitas);
7) Sangat menuntut keadilan dari sisi pandangannya sendiri dengan membandingkan segala sesuatunya sebagai buruk/hitam atau baik/putih sehingga kurang toleransi dan sulit diajak kompromi.

- Penyesuaian terhadap lingkungan baru akan dapat menjadi masalah bagi remaja karena meninggalkan dunia anak-anak. Ini berarti dia memasuki dunia baru yang belum dikenalnya dan penuh dengan tuntutan-tuntutan baru. Bila tidak mampu memenuhi tuntutan dunia barunya, maka sering timbul perasaan-perasaan tidak mampu yang mendalam.
- Masalah lain yang dihadapi remaja dengan lingkungan sosialnya adalah masalah-masalah di sekolah yang membutuhkan penyesuaian dalam belajar, membagi waktu luang dan penyesuaian yang berbeda dengan teman-temannya. Penyesuaian diri terhadap situasi baru selalu menimbulkan ketegangan, untuk itu remaja dituntut selalu mampu menyesuaiakan diri dengan cepat.
- Pergaulan dengan lawan jenisnya juga dapat menjadi sesuatu yang mengesankan bagi remaja. Perkembangan kelenjar kelamin pada remaja menyebabkan remaja mulai

memberi perhatian terhadap lawan jenisnya, bahkan hal ini merupakan tanda yang khas bahwa remaja sudah dimulai.

Proses "percintaan" remaja dimulai dari:

1) "*Crush*"
   Ditandai oleh adanya saling membenci antara anak perempuan dan anak laki-laki. Penyaluran cinta pada saat ini adalah memuja orang yang lebih tua dan sejenis, bentuknya misalnya memuja pahlawan dalam cerita film;
2) "*Hero-worshiping*"
   Mempunyai persamaan dengan "crush", yaitu pemujaan terhadap orang yang lebih tua tetapi yang berlawanan, kadang yang dikagumi tidak juga dikenal (tokoh fiksi);
3) "*Boy & Girl Crazy*"
   Pada masa ini kasih saying remaja ditujukan kepada teman-teman sebaya, kadang saling perhatian antara anak laki-laki dengan anak perempuan;
4) "*Puppy Love*" (Cinta Monyet)
   Cinta remaja sudah mulai tertuju pada satu orang, tetapi sifatnya belum stabil sehingga kadang-kadang masih ganti-ganti pasangan;
5) "*Romantic Love*"
   Cinta remaja menemukan sasarannya dan percintaanya sudah stabil dan tidak jarang berakhir dengan perkawinan.

Emosi

- Emosi adalah reaksi sesaat yang biasanya muncul dalam bentuk perilaku, sedangkan perasaan adalah sesuatu yang sifatnya lebih menetap.
- Pada masa remaja, kepekaan emosi biasanya meningkat, sehingga rangsangan sedikit saja sudah menimbulkan luapan emosi yang besar, misalnya menjadi mudah marah atau mudah menangis. Masa remaja biasanya dipengaruhi oleh peran emosi, hal ini dapat dilihat dari seleranya tentang lagu, buku bacaan, perilakunya saat mengendarai kendaraan.
- Kepekaan emosi remaja yang meningkat biasanya akan mempengaruhi perilakunya, misalnya putus cinta, maka rasa frustasinya akan dibawa ke rumah, sekolah dan bahkan dapat mempengaruhi prestasi belajarnya.
- Kepekaan emosi yang meningkat dapat berbentuk: menyendiri, mudah marah, gelisah ditandai dengan perilaku menggigit kuku, menggaruk-garuk rambut, merusak benda-benda, mencorat-coret, suka berkelahi, bahkan sampai mengalami gangguan emosianal.
- Secara emosional remaja ingin disapih (mandiri), sekalipun tetap masih ingin dikasihi. Remaja ingin diperlakukan seperti orang dewasa, serta merasa senang bila dihargai. Keinginan remaja untuk diakui sebagai orang dewasa menimbulkan konflik (pertentangan)dengan lingkungan. Konflik tersebut dapat menyebabkan remaja mengalami kecemasan dan ketegangan.

Masalah Remaja

1. **Individu remaja sendiri**
    a. Emosi

    Umumnya remaja malu mengemukakan pendapat, tidak mau dicela dan mau benar sendiri.

    b. Perubahan pribadi

    Umumnya remaja tidak menyukai sikap sombong, sulit berbaur dengan orang yang asing, malu tampil di muka umum dan lain-lain. Mereka akan menarik diri dan melamunkan hal-hal yang menyebabkan pikiran kacau.

    c. Kesehatan
    - ✓ Pertumbuhan badan
    - ✓ Perawatan tubuh
    - ✓ Sakit kepala
    - ✓ *Pre Menstrual Syndrome* (PMS).
    - ✓ Penyakit kelamin

    d. Kebutuhan
    - ✓ Makanan/jajan
    - ✓ Pakaian
    - ✓ Hiburan

    Dilatarbelakangi oleh masalah sebagai berikut:
    - ✓ Semaunya sendiri
    - ✓ Meniru teman sebaya (konformitas)
    - ✓ Belum tahu prioritas (Kebutuhan utama)
    - ✓ Pemahaman diri yang kurang

    e. Perilaku seks

Secara fisik remaja sudah dapat melakukan hubungan seks, namun kesiapan fisik syang sehat dan sosial ekonomi belum bisa memenuhi persyaratan nikah yang ideal. Masalah inilah yang menjadi sumber konflik (pertentangan) dalam diri, di sisi lain pengetahuan tentang seks yang bertanggung jawab tidak diperoleh.

Padahal remaja memiliki rasa ingin tahu yang besar terhadap:

- ✓ Bahaya dan akibat hubungan seks yang bebas
- ✓ Masturbasi/onani
- ✓ Mimpi basah
- ✓ Menstruasi

f. Persiapan keluarga

Dibanding laki-laki, remaja perempuan lebih besar perhatiannya terhadap persiapan berkeluarga, antara lain: memilih jodoh yang tepat, apa fungsi suami atau isteri, dan lain-lain, umumnya mereka belum banyak mengetahui hal tersebut.

2. Lingkungan sosial di sekitar remaja

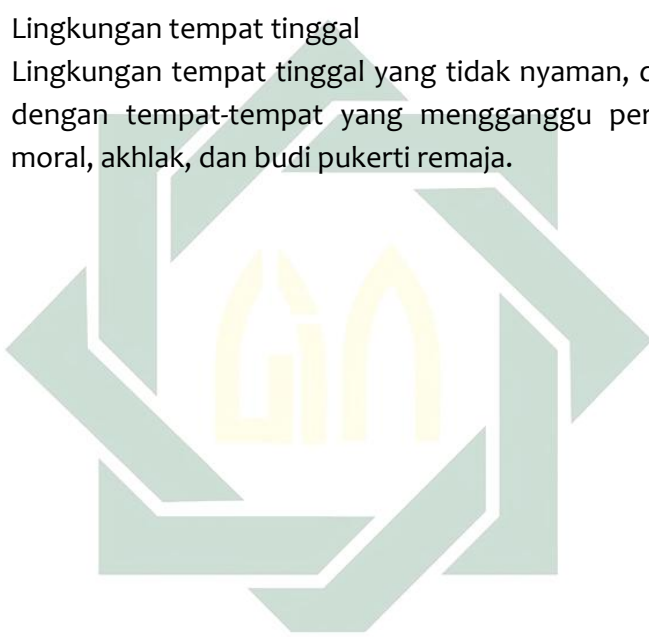
a. Keluarga

Sering terjadi pertentangan antara remaja dan orang tuanya, dimana orang tua terlalu otoriter (kaku/kolot) dan belum banyak mengetahui dan memperhatikan tentang perkembangan remaja.

b. Sekolah

Sebagai lembaga pendidikan, sekolah sangat berperan dalam memberikan dan menanamkan nilai kepribadian selain ilmu pengetahuan. Namunbanyak persoalan terjadi di sekolah, pelajaran yang membosankan, banyak kegiatan sekolah, PR dan lain-lain.

c. Lingkungan tempat tinggal

Lingkungan tempat tinggal yang tidak nyaman, dekat dengan tempat-tempat yang mengganggu perilaku moral, akhlak, dan budi pukerti remaja.

MODUL II
Kesehatan Reproduksi Remaja

Deskripsi Singkat

Kesehatan reproduksi merupakan keadaan sehat secara fisik, mental dan sosial secara utuh, tidak semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan yang berkaitan dengan sistem, fungsi, dan proses reproduksi pada remaja. Reproduksi sendiri merupakan proses alami untuk melanjutkan keturunan. Reproduksi sehat berkaitan dengan sikap dan perilaku sehat dari pemiliknya. Seseorang yang bertanggung jawab dengan alat reproduksinya akan selalu menjaga fungsi-fungsi reproduksi serta pencegahan terhadap gangguan-gangguan yang mungkin ditimbulkan dengan pemeliharaan kesehatan reproduksi. Kesehatan reproduksi mutlak diperlukan dalam mengembangkan keturunan yang sehat dan berkualitas di masa dewasanya.

Tujuan

Tujuan Umum:

Setelah pelatihan, peserta mampu memahami dan menjaga kesehatan reproduksi remaja.

Tujuan Khusus:
Setelah pelatihan, peserta mampu:
1. Menjelaskan tentang organ reproduksi
2. Menjelaskan tentang konsepsi (masa pembuahan) dan kehamilan
3. Menjelaskan tentang kesehatan reproduksi yang bertanggung jawab
4. Menjelaskan tentang berbagai perilaku seksual beresiko.

Pokok Materi

- Kesehatan reproduksi remaja

Sub Pokok Materi

1. Organ reproduksi
2. Konsepsi dan kehamilan
3. Kesehatan reproduksi yang bertanggung jawab
4. Perilaku seksual beresiko

Waktu

- 3 x JPL

Alat dan Bahan

- *Flipchart*/papan tulis/*whiteboard*
- Proyektor (LCD)
- Laptop
- Kertas *metaplan* warna
- Kertas plano
- Spidol/pensil warna

- Lakban/isolasi perekat
- Kertas HVS putih
- Stopwatch

Metode

- *Brainstorming* (curah pendapat)
- Presentasi
- Penugasan
- Diskusi
- Tanya jawab

Langkah/Proses Pelatihan

1) Fasilitator membagikan kertas *metaplan* dengan 2 warna berbeda kepada setiap peserta latih. Selanjutnya fasilitator mempersilahkan setiap peserta latih untuk menulis sebutan organ reproduksi perempuan dan laki-laki pada kertas *metaplan* yang berbeda warna, menurut bahasa popular masing-masing daerah (lokalitas). Misalnya:

    Alat kelamin perempuan ditulis "pepek", alasannya "karena letaknya terjepit" (bisa contoh yang lain).

2) Fasilitator mempersilakan kepada peserta latih untuk saling bertukar kertas *metaplan* diantara dua kelompok. Kemudian masing-masing kelompok peserta latih membacakan tulisan yang ada di kertas *metaplan*. Kemudian fasilitator menjelaskan bahwa membicarakan organ reproduksi bukanlah hal yang tabu (bahasa madura: *tropos*).

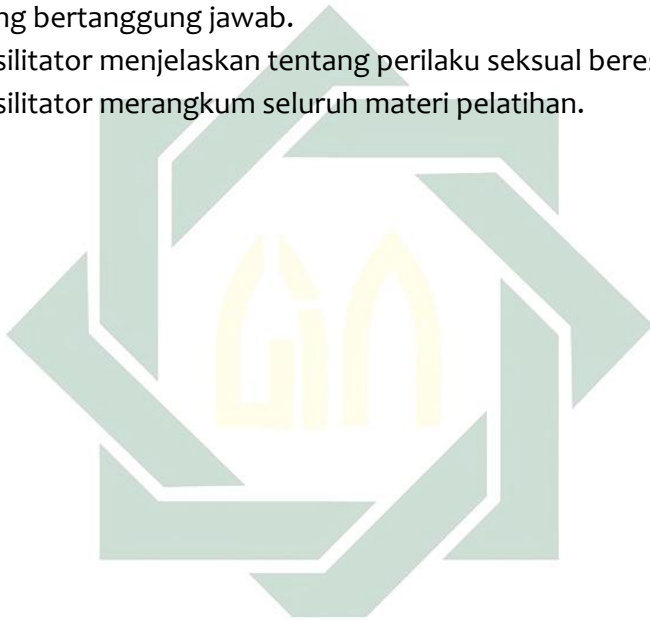
3) Kemudian fasilitator menanyakan kepada peserta latih perubahan-perubahan apa yang terjadi pada organ reproduksi saat memasuki remaja.
4) Fasilitator menerangkan organ reproduksi, fasilitator meminta relawan (perwakilan peserta latih) untuk menerangkan organ reproduksi sesuai dengan materi pelatihan.
5) Fasilitator menyampaikan bahwa perkembangan organ reproduksi sangat mempengaruhi kehidupan remaja.
6) Fasilitator menerangkan konsepsi (masa pembuahan) dan kehamilan.
7) Fasilitator menempel kertas bertuliskan "SETUJU" dan "TIDAK SETUJU" di media papan tulis/flowchart, lalu menjelaskan permainan kepada peserta. Area sebelah kanan merupakan area "Tidak Setuju" dan area sebelah kiri merupakan area "Setuju"
   - Fasilitator membacakan setiap pernyataan dibawah in. Setiap 1 (satu) pernyataan selesai dibaca, fasilitator mempersilahkan peserta latih untuk berdiri di area "SETUJU" jika peserta setuju dengan pernyataan tersebut. Sebaliknya peserta diminta untuk berdiri diarea "TIDAK SETUJU" jika peserta tidak setuju dengan pernyataan tersebut.
   - Kelompok "TIDAK SETUJU" harus menjelaskan alasannya, demikian juga sebaliknya untuk kelompok yang "SETUJU".
   - Fasilitator meminta peserta kembali ke tempat duduk masing-masing.

- Fasilitator membacakan pernyataan berikutnya dan melakukan hal yang sama seperti pada pernyataan yang pertama.

Tabel 3. Pernyataan sikap dan pengetahuan terhadap kesehatan reproduksi

No.	Pernyataan	Jawaban
1	Remaja perempuan yang sudah mengalami menstruasi pertama kali dapat hamil jika berhubungan seksual.	S - TS
2	Remaja perempuan tidak hamil jika berhubungan seks hanya sekali saja.	S - TS
3	Masturbasi/ onani bisa menimbulkan kehamilan.	S - TS
4	Keperawanan seorang remaja perempuan dibuktikan dengan adanya darah pada hubungan seks pertama kali.	S - TS
5	Berhubungan seks dengan pacar merupakan bukti cinta kasih terhadap pasangan.	S - TS
6	Tidak bakalan hamil, jika melakukan hubungan seks saat menstruasi.	S - TS
7	Masturbasi/ onani bagian dari perilaku seks.	S - TS
8	Tidak bakalan hamil kalau ejakulasi di luar (sperma tidak dimasukkan ke dalam vagina), penis hanya disentuhkan pada mulut vagina.	S - TS

9	Kalau sperma pria tertelan perempuan bisa hamil.	S - TS
10	Aborsi merupakan jalan keluar dari kehamilan remaja di luar nikah.	S - TS

8) Fasilitator menerangkan tentang kesehatan reproduksi yang bertanggung jawab.
9) Fasilitator menjelaskan tentang perilaku seksual beresiko.
10) Fasilitator merangkum seluruh materi pelatihan.

Materi Pelatihan 2
Kesehatan Reproduksi Remaja

Pengantar

Dalam Konferensi Kependudukan di Kairo tahun 1994, menetapkan bahwa definisi kesehatan reproduksi adalah keadaan sehat yang menyeluruh, meliputi aspek fisik, mental, dan sosial, dan bukan sekadar tidak adanya penyakit atau gangguan di segala hal yang berkaitan dengan sistem reproduksi, fungsi, maupun proses itu sendiri. Dengan demikian kesehatan reproduksi menyiratkan bahwa setiap orang dapat menikmati kehidupan seks yang aman dan menyenangkan. Mereka memiliki kemampuan untuk bereproduksi serta memiliki kebebasan untuk menetapkan kapan dan seberapa sering mereka ingin bereproduksi.

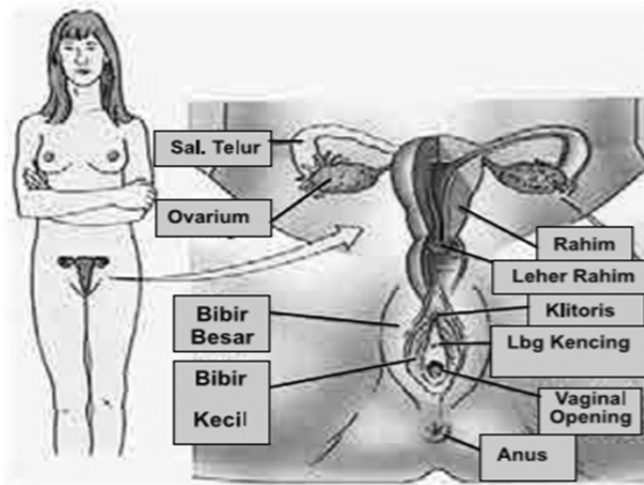
Upaya pelayanan kesehatan reproduksi termasuk bagi remaja tertuang dalam pasal 71, 72. 73, dan 74 UU No 36 tahun 2009 tentang Kesehatan.

Organ Reproduksi

- Masa remaja merupakan pancaroba yang pesat baik secara fisik, psikis, dan sosial. Masuknya berbagai informasi yang bebas tidak melalui saringan yang benar menurut etika dan moral menyebabkan remaja rentan terhadap pengaruh yang merugikan. Keadaan ini diperparah dengan kurang pedulinya keluarga dan masyarakat, bahkan menganggap "tabu" membicarakan

masalah reproduksi. Inilah sebabnya remaja perlu dibekali pengetahuan dan keterampilan kesehatan reproduksi agar peduli serta dapat menentukan sikap dan bertanggung jawab.

- Definisi remaja menurut WHO adalah 10-19 tahun dan UU Perlindungan Anak No. 22 tahun 2003 adalah 10-18 tahun. Kesehatan reproduksi merupakan keadaan sehat secara fisik, mental, dan sosial secara utuh, tidak semata mata bebas dari penyakit atau kecacatan yang berkaitan dengan sistem, fungsi, dan proses reproduksi pada laki-laki dan perempuan. Sejatinya, reproduksi merupakan proses alami untuk melanjutkan keturunan.
- Reproduksi sehat berkaitan dengan sikap dan perilaku sehat yang bertanggung jawab dari seseorang berkaitan dengan alat reproduksi dan fungsi-fungsinya serta pencegahan terhadap gangguan yang mungkin timbul.
- Pendidikan kesehatan reproduksi pada dasarnya merupakan upaya untuk memberikan pengetahuan tentang fungsi, system, dan proses reproduksi sebagai akibat pertumbuhan dan perkembangan manusia, sekaligus memantapkan moral, etika serta membangun komitmen agar tidak terjadi "penyalahgunaan" organ reproduksi tersebut.

Organ Reproduksi Perempuan

Gambar 2.1 Organ Reproduksi Perempuan

1. **Ovarium (Indung Telur)**
   - Terdapat pada kiri dan kanan ujung tuba (fimbria/umbai-umbai) dan terletak di rongga panggul, merupakan kelenjar yang memproduksi hormon estrogendan progresteron.
   - Ukurannya 3x3x2 cm, tiap ovarium mengandung 150.000-200.000 folikel primordial.
   - Sejak pubertas setiap bulan secara bergantian ovarium melepas satu ovum darifolikel degraaf (folikel yang telah matang), peristiwa ini disebut ovulasi.

2. **Tuba Fallopii (Saluran Telur)**
    - Merupakan dua saluran pada kanan dan kiri rahim sepanjang +10cm yangmenghubungkan uterus dengan ovarium melalui fimbria.

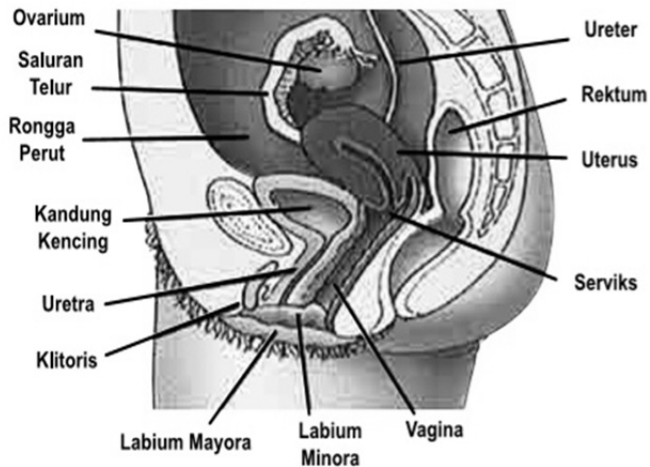
3. **Fimbrae (Umbai-Umbai)**
    - Dapat dianalogikan dengan jari-jari tangan, umbai-umbai ini berfungsi untuk menangkap sel telur yang dikeluarkan indung telur.

4. **Uterus (Rahim)**
    - Uterus (rahim) bentuknya seperti buah pear, berongga, dan berotot. Sebelum hamil beratnya 30-50 gram, kurang lebih sebesar telur ayam kampung. Tetapi saat hamil mampu membesar dan beratnya mencapai 1000 gram.
    - Setelah menstruasi permukaan dalam uterus menjadi tebal karena pengaruh hormon estrogen. Kemudian terjadi ovulasi diikuti dengan keluarnya cairan karena pengaruh hormon progresteron. Bila tidak terjadi pembuahan maka lapisan tadi bersama sel telur akan terlepas (meluruh) dan keluar melalui vagina yang disebut sebagai menstruasi. Waktu antara dua menstruasi disebut siklus menstruasi. Walaupun rata-rata periodenya datang setiap 28 hari, hal ini bisa bervariasi untuk setiap perempuan. Periode ini juga sangat tidak teratur pada 2-3 tahun pertama mulai menstruasi.

5. **Serviks (Leher Rahim)**
   - Merupakan daerah bagian bawah rahim yang berhubungan dengan bagianatas vagina. Serviks memproduksi cairan berlendir (*mucus*). Pada sekitar waktu ovulasi, *mucus* ini merjadi banyak, elastik dan licin sehingga membantuspermatozoa untuk mencapai uterus.

6. **Vagina (Liang Kemaluan)**
   - Merupakan saluran yang elastis, panjangnya sekitar 8-10 cm dan berakhir padarahim. Vagina dilalui oleh darah pada saat menstruasi dan merupakan jalan lahir.

7. **Klitoris (Kelentit)**
   - Merupakan organ kecil yang berada di atas uretra dan dilindungi lipatan labium minora. Ukurannya sebesar kacang polong penuh dengan sel syaraf sensor dan pembuluh darah.

8. **Labia (Bibir Kemaluan)**
   - Terdiri dari dua bibir, yaitu labium mayora (bibir luar) merupakan bibir yang tebal dan besar dan labium minora (bibir dalam), merupakan bibir yang tipis yang menjaga jalan masuk ke vagina.

Gambar 2.2 Organ Reproduksi Perempuan tampak samping

Hormon Estrogen dan Hormon Progesteron pada Perempuan

- Tubuh mengalami perubahan fisik disebabkan berfungsinya hormon yang terjadi karena hipotalamus (pusat pengendali utama otak) bekerja sama dengan hipofisa (kelenjarbawah otak) yang dimulai saat remaja. Hormon-hormon yang berfungsi pada perempuan, antara lain hormon estrogen dan progresteron.
- Hormon estrogen membuat seorang anak perempuan memiliki sifat kewanitaan setelah remaja.
- Perubahan yang disebabkan estrogen adalah sebagai berikut:
  1. Merangsang pertumbuhan saluran telur, rongga Rahim, dan vagina.

2. Membuat dinding rahim makin tebal dan produksi cairan vagina semakin banyak.
3. Mengakibatkan tertimbunnya lemak di daerah panggul wanita.
4. Memperlambat pertumbuhan tubuh yang semula sudah dirangsang oleh keienjar bawah otak (itulah sebabnya mengapa perempuan dewasa tidak setinggi anak laki-laki sebayanya).

- Hormon progesteron berefek untuk melemaskan otot-otot halus, meningkatkan produksi zat lemak di kulit, dan meningkatkan suhu badan. Pada rahim progesteron merangsang sekresi kelenjar-kelenjar.
- Perubahan fisik lainnya:
  1. Kulit dan rambut mulai berminyak (wajah menjadi berjerawat), keringatbertambah banyak.
  2. Lengan dan tungkai kaki bertambah panjang, tangan, dan kaki bertambah besar.
  3. Tulang-tulang wajah mulai memanjang dan membesar (sehingga tidak terlihatseperti anak kecil lagi).
  4. Pantat berkembang lebih besar (bahasa madura: *semok)*, vagina mulai mengeluarkan cairan.
  5. Folikel di dalam indung telur mulai membesar, ditandai dengan menstruasi (haid).

Mekanisme Fungsi Organ Reproduksi Perempuan

⊙ **Lendir Vagina**

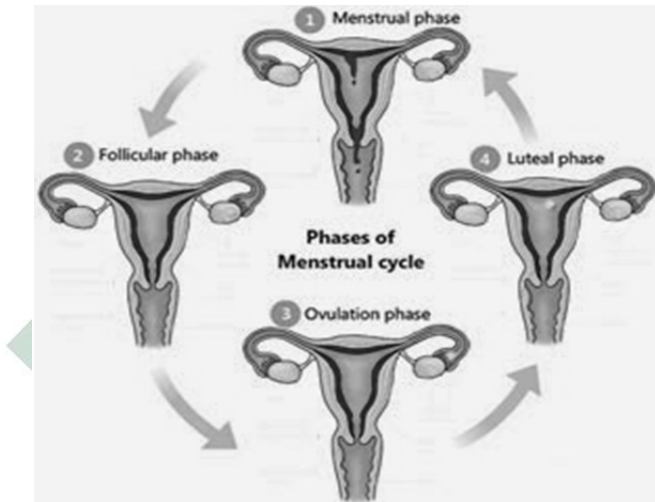
- Secara alamiah vagina akan mengeluarkan lendir yang berfungsi untuk melindungi alat kelamin dalam, lendir ini pada 2/3 bagian luar vagina bersifat asam yang dihasilkan

oleh bakteri komensal (*Doderlein*). Ekosistim vagina dipengaruhi oleh 2 faktor utama, yaitu: estrogen dan laktobasilus (*doderlein*). Jika keseimbangan ini terganggu, bakteri *Laktobasilus* akan mati dan bakteri patogen akan tumbuh sehingga vagina akan rentan terhadap infeksi. Untuk menghindari kerusakan koloni bakteri Doderlein tersebut,dianjurkan untuk tidak menggunakan cairan pembersih yang bersifat antiseptic dan sabun mandi (bersifat basa). Kelembaban dari kebersihan vagina harus selalu dijaga, apalagi pada individu yang tinggal di daerah tropis yang panas sehingga tubuh sering berkeringat. Keringat akan membuat tubuh lembab termasuk vagina sehingga perlu menghindari pemakaian penutup vagina (*pantyliner)*, celana terlalu ketat, dan tidak menyerap keringat.

- Vagina yang mengeluarkan cairan yang banyak dan atau gatal dan atau berbau menunjukkan adanya infeksi, misalnya cairan yang banyak dan berwarna putih kuning seperti keju, berbau sepert jamur, ini merupakan tanda dari infeksi jamur (*Candidaalbicans*), tetapi penyakit lain misalnya penyakit menular seksual juga dapat: menyebabkan cairan vagina yang berlebihan. Jadi apabila ada cairan vagina yang berlebihan di luar dari biasanya, segera konsultasi dokter.

⊙ **Menstruasi**

- Menstruasi adalah proses peluruhan lapisan dalam atau endometrium yang banyak mengandung pembuluh darah dari uterus melalui vagina.
- Ovarium bayi perempuan yang baru lahir mengandung ratusan ribu sel telur,tetapi belum berfungsi. Proses

menstruasi berlangsung ketika pubertas. Hal ini menandakan ovarium mulai berfungsi dan terjadi proses yang disebut siklus menstruasi periode antara hari pertama menstruasi bulan ini dengan hari pertama menstruasi bulan berikutnya).

- Dalam satu siklus menstruasi, dinding rahim mulai menebal sebagai persiapan jika terjadi kehamilan (akibat produksi hormon-hormon oleh ovarium). Sel telur yang matang akan dikeluarkan indung telur/ovum yang disebut dengan ovulasi.
- Ovulasi terjadi kira-kira 2 minggu sebelum haid. Ovum (sel telur) akan berpotensi untuk dibuahi oleh sperma di saluran telur/Ampula Tuba Falopii hanya dalam waktu 24 jam. Bila ternyata tidak terjadi pembuahan maka sel telur akan bergerak menuju rahim dan pada

saat bersamaan terjadi perubahan komposisi kadar hormone yang akhirnya membuat dinding rahim tadi akan luruh yang ditandai perdarahan, inilah yang disebut menstruasi.

- Menstruasi yang pertama (*menarche*) merupakan tanda awal pubertas. Biasanya siklus menstruasi pada remaja belum teratur. Menstruasi dapat terjadi 2 kali dalam sebulan atau beberapa bulan tidak menstruasi lagi. Hal ini berlangsung kira-kira 3 tahun. Menstruasi akan berlangsung umumnya sampal usia 50 tahun yang disebut menopause dan juga akan berhenti sesaat waktu hamil atau menyusui.
- Beberapa perempuan merasakan kram atau sakit selama menstruasi, ini disebut *dismenorrhoea*. Rasa kram ini mungkin disebabkan oleh hormone prostaglandin yang berlebihan yang menyebabkan rahim berkontraksi. Apabila ini terjadi, beberapa hal yang dapat membantu adalah olahraga, yoga, kompres botol berisi air panas di perut. Apabila dengan ini rasa sakit tidak berkurang, gunakan obat-obatan. Remaja putri yang sedang dalam masa tumbuh kembang, rentan terkena anemia karena peningkatan kebutuhan zat besi dan kehilangan darah akibat mengalami haid setiap bulan. Oleh karena itu untuk mencegah terjadinya anemia gizi besi pada masa menstruasi, berikan Tablet Tambah Darah (TTD) 1 tablet per hari selama haid, dilanjutkan dengan 1 kali perminggu di luar masa haid.

Keperawanan

- Seseorang dikatakan perawan apabila belum pernah melakukan hubungan seksual (penis masuk ke vagina). Di mulut vagina terdapat selaput dara (*hymen*), suatu selaput yang akan robek pada saat bersenggama, kecelakaan, masturbasi/onani yang terlalu dalam, olah raga dan sebagainya. Sunat pada perempuan/pemotongan kulit klitoris tidak bermanfaat bahkan bila dilakukan tidak steril menimbulkan infeksi, sehingga secara medis tidak dianjurkan.

Konsepsi dan Kehamilan

- Konsepsi adalah peristiwa terjadinya pembuahan (masuknya spermatozoa ke dalam sel telur/ovum). Konsepsi terjadi di Ampula Tuba Falopi. Hasil konsepsi disebut zigot yang akan berjalan ke arah uterus sambil membelah. Peristiwa konsepsi membutuhkan waktu kurang lebih 5-7 hari sampai tertanam di rahim (nidasi) dalam stacium blastula (64 sel). Selanjutnya blastula akan membentuk embrio yang menjadi cikal bakal janin dan berkembang di dalam rahim sampai akhirnya dilahirkan sebagai bayi.
- Kondisi yang menyebabkan kehamilan:
    1. Usia subur; dimana seorang individu secara seksual sudah matang, usia pria sejak terjadinya mimpi basah hingga usia tua. Sedang pada wanita sejak mendapatkan menstruasi hingga menopause atau peristiwa berhentinya menstruasi yaitu pada usla 40 sampai 50 tahun.

2. Melakukan hubungan seksual/teknologi reproduksi;
3. Masa subur perempuan; saat dimana sel telur yang telah matang potensial untuk dibuahi sperma. Terjadi pada hari ke 14 untuk periode haid 28 hari. Bila lebih dari 28 hari perlu perhitungannya 2 minggu/ 14 hari sebelum masa haid yang akan datang.
4. Pertemuan sperma dan ovum dalam tuba/saluran telur merupakan awal dari peristiwa kehamilan.

- Untuk mengetahui seorang wanita mengalami hamil dapat dilihat dari tanda-tanda secara fisik (berupa dugaan) dan dilakukan pemeriksaan (berupa kepastian). Dugaan hamil ditunjukan dengan: tidak datang haid, pusing dan mual/muntah pada pagl hari, buah dada membesar/mengeras, daerah sekitar puting agak gelap dan perut mulai membesar.
- Kepastian hamil saat pemeriksaan medis ditunjukan dengan: ada detak jantung janin, teraba bagian janin, dengan USG tampak janin dan gerakannya.
- Keadaan ideal untuk hamil menghasilkan reproduksi yang sempurna adalah:
  1. Kesiapan fisik, bila sudah menyelesaikan pertumbuhan yaitu sekitar usia 20 tahun.
  2. Kesiapan mental/emosional/psikologis yang stabil untuk menjadi orang tuapada usia biasanya di atas 20 tahun
  3. Kesiapan sosial ekonomi, yaitu secara berkesinambungan dapat membiayai kehidupan anak yang lahir.

- Remaja perempuan menikah yang hamil sebelum usia 20 tahun akan berisiko pada kehamilan dan janin/bayi, karena kebutuhan zat gizi pada masa tumbuh kembang remaja sangat dibutuhkan oleh tubuhnya sendiri, Selain itu perkembangan fisik juga belum sempurna termasuk organ reproduksi. Resiko kehamilan seperti keracunan kehamilan dan kejang yang berakibat kematian pada ibu, sedangkan bagi janin dalam kandungan dapat terjadi keguguran, pertumbuhan janin terhambat, prematur dan bayi kecil menurut kehamilan (KMK). Dari hasil penelitian kehamilan usia muda lebih sering menimbulkan kanker leher rahim.
- Perawatan kehamilan sebaiknya dilakukan dengan memeriksakan diri secara teratur minimal 4 kali selama kehamilan (1 kali pada trimester-1 dan 2, serta 2 kali pada trimester ke-3) untuk mengetahui perkembangan janin di dalam rahim dan menjaga kesehatan ibu.
- Persalinan, suatu peristiwa reproduksi alami berupa lahirnya bayi dari rahim seorang perempuan. Persalinan yang berisiko tinggi, antara lain yaitu 4 T (usia terlalu muda yaitu kurang dari 20 tahun, terlalu tua yaitu lebih dari 35 tahun, terlalu banyak dengan jumlah anak lebih dari 3 orang dan jarak kelahiran terlalu dekat).
- Pengaturan kehamilan/kontrasepsi termasuk menunda kehamilan merupakan cara untuk mencapai kualitas kehidupan reproduksi. Beberapa alasan perlunya pengaturan kehamilan adalah:
    1. Menunggu sampai kesiapan fisik yang ideal untuk hamil.

2. Memulihkan kesehatan dan kesiapan fisik setelah melahirkan.
3. Meningkatkan konsentrasi untuk mengasuh anak dengan menunda kehamilan berikutnya.
4. Merencanakan kesiapan ekonomi.

Kesehatan Reproduksi yang Bertanggung Jawab

- Setiap makhluk hidup (manusia, hewan dan tumbuhan-tumbuhan) memiliki kemampuan untuk bereproduksi, yaitu kemampuan untuk melanjutkan keturunan. Manusia sebagai makhluk yang mulia dibekali oleh Tuhan dengan akal dan budi, sehingga manusia dapat mengontrol naluri seksual, sesuai dengan nilai, norma, moral, agama dan aturan yang berlaku. Melanjutkan keturunan dalam suatu hubungan pernikahan yang sah adalah suatu tugas mulia yang diemban manusia dan merupakan salah satu tujuan pernikahan. Proses reproduksi manusia yang bertanggung jawab sangat dipengaruhi oleh kesiapan:
  1. Fisik, keadaan yang paling baik bagi seseorang untuk memiliki anak, di mana pertumbuhan tubuh dan organ reproduksi telah sempurna (perempuan antara usia 20-35 tahun, laki-laki bila telah mencapai usia 25 tahun).
  2. Psikis, yaitu kesiapan psikologis di mana seorang perempuan dan pasangannya merasa telah ingin mempunyai anak dan merasa telah siap untuk menjadi orang tua yang bertanggung jawab dalam mengasuh dan mendidik anaknya.

3. Sosial ekonomis, secara ideal jika seorang bayi dilahirkan maka ia akan membutuhkan tidak hanya kasih sayang orang tuanya, tetapi juga sarana yang membuatnya bisa tumbuh dan berkembang. Bayi membutuhkan tempat tinggal yang tetap. Karena itu remaja dikatakan siap secara sosial ekonomis jika ia bisa memenuhi kebutuhan dasar seperti pakaian, makan minum, tempat dan kebutuhan pendidikan bagi anaknya. Dalam hal ini meskipun seoarang remaja telah melampaui usia 20 tahun tetapi ia dan pasangannya belum mampu memenuhi kebutuhan sandang, pangan, dan tempat tinggal bagi keluarganya maka dia belum dapat dikatakan siap untuk hamil dan melahirkan.

- Ketiga hal tersebut diperlukan untuk menciptakan lingkungan keluarga yang:
  1. Sehat dan sejahtera (fisik, materi)
  2. Saling menyayangi (psikis)
  3. Berpendidikan dan berkecukupan (sosial ekonomi)

Persiapan Pra Nikah

- Masa pernikahan merupakan masa penting dalam kehidupan manusia di mana perlu mempersiapkan diri masing-masing baik dari aspek fisik, psikis, dan sosial ekonomi. Persiapan memasuki "hidup baru" tersebut untuk bekal menghadapi keadaan yang akan terjadi pada dirinya, karena kehidupan masa perkawinan berbeda dibanding sebelum perkawinan. Khusus calon pengantin perempuan harus mengetahui banyak hal yang berkaitan

dengan masalah gizi, psikologis, dan kesehatan reproduksi karena mereka akan mengalami proses kehamilan, persalinan, dan perawatan anak termasuk menyusui. Setiap calon pengantin perlu melakukan pemeriksaan kesehatan umum baik fisik maupun psikis untuk menunjang persiapan menuju kehidupan perkawinan. Persiapan pernikahan yang baik akan dapat mengatasi masalah-masalah negatif yang mengancam dan selanjutnya diharapkan perkawinan tersebut langgeng dalam suatu keluarga bahagia dan harmonis.

- Dibutuhkan saling pengertian diantara keduanya. Pasangan membutuhkan waktu dan usaha untuk dapat saling menerima dan menghargai pihak lain, sehingga perkawinan tidak banyak mengalami konflik dan akhirnya menjadi harmonis. Konflik dapat berupa pertentangan antara individu dengan lingkungan (konflik eksternal) atau pertentangan dalam diri sendiri (konflik internal). Konflik yang tidak dapat diatasi dengan baik, cenderung menimbulkan stres yang disertai perasaan cemas atau depresi yang akhirnya dihayati sebagai rasa tidak bahagia.
- Masalah yang dapat menimbulkan konflik dalam suatu perkawinan antara lain:
  1. Tidak dapat mencukupi kebutuhan keluarga.
  2. Tidak dapat memenuhi keinginan pasangan.
  3. Tidak dapat bergaul dengan lingkungannya.
  4. Tidak mampu mengadakan hubungan seks yang memuaskan.
  5. Tidak mampu memberikan cinta dan kasih sayang sebagaimana yang diharapkanoleh pasangannya.

6. Tidak mampu melepaskan diri dari ikatan masa lampaunya atau pengalamanyang tidak menyenangkan.
7. Tidak mampu mengasah dan membimbing anak.

- Orang yang sehat secara psikologis ialah orang yang tidak mudah diguncang oleh berbagai tantangan kehidupan. la pun bersikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain sehingga ia mampu menyelesaikan konflik yang dihadapi dalam kehidupan. Itulah sebabnya perkawinan yang harmonis memerlukan jiwa yang sehat dari setiap pasangan suami istri.

Syarat kedewasaan dalam perkawinan

- Perkawinan itu dapat menjadi langgeng, bahagia, dan sejahtera tidak saja diperlukan kematangan fisik, akan tetapi juga kedewasaan dari psikis dan lainnya. Itulah sebabnya, pemerintah menghimbau untuk meningkatkan batas usia menikah bagi pria 25 tahun dan bagi perempuan 21 tahun.
- Pada usia tersebut diharapkan laki laki dan perempuan telah siap untuk menikah karena sudah dewasa, baik dari segi fisik maupun jiwanya.
  1. Dewasa secara Fisik
     Seseorang dikatakan dewasa secara fisik apabila la telah mampu menghasilkan keturunan. Masa dimana seseorang telah dewasa secara fisik yaitu masa akil balig.
  2. Dewasa secara Psikis

Seseorang dikatakan dewasa secara psikologis, jika ia telah mampu mengembangkan pikiran, emosi, kemauan, dan intelektual secara serasi, selaras dan seimbang. Diharapkan dia mampu menghadapi berbagai jenis persoalan hidup dan menyesuaikan diri terhadap kaidah, nilai, dan norma yang berlaku di masyarakat.

Dengan memiliki kedewasaan secara fisik dan psikis tersebut di atas, calon suami istri mampu berperilaku sebagai pria dewasa dan perempuan dewasa yang mandiri dan bertanggung jawab.

Kebersihan dan Kesehatan Diri

- Kebersihan dan kesehatan diri yang perlu diperhatikan remaja antara lain mencakup pemeliharaan rambut, kulit, mandi, menggosok gigi, merawat alat kelamin, kebersihan tangan, kaki dan kebersihan pakaian. Selain itu, juga dengan cara berolah raga dan istirahat yang cukup.
- Tips kebersihan diri:
  1. Sebaiknya, pakaian dalam diganti minimal 2 kali sehari.
  2. Pakailah handuk yang bersih, kering, tidak lembab dan tidak bau.
  3. Perangkat shalat (mukena, sarung, sajadah, peci, baju shalat, kerudung harus secara rutin dicuci dan dijemur supaya tidak berjamur dan berbau).
  4. Membersihkan organ reproduksi luar dari depan ke belakang menggunakan air bersih dan dikeringkan menggunakan handuk atau tisu.

5. Tidak boleh mencuci vagina dengan cairan pembilas wanita.
6. Jangan memakai *panty liner* dalam waktu lama.
7. Pergunakan pembalut ketika menstruasi dan diganti paling lama setiap 4 jam atau setelah buang air.

Perilaku Seksual Berisiko

- Perilaku seksual berisiko merupakan hubungan seks yang dilakukan dengan berganti-ganti pasangan di luar nikah. Hal ini bisa berakibat kehamilan yang tidak diinginkan (KtD), aborsi, terjangkitnya penyakit infeksi menular seksual (IMS), HIV dan AIDS, infertilitas dan keganasan (kanker leher rahim).
- Resiko tinggi kanker leher rahim pada perempuan bisa disebabkan hal-hal berikut.
  1) Hubungan seks pertama umur < 20 tahun;
  2) Usia perempuan lebih dari 35 tahun;
  3) Jumlah pasangan seksual lebih dari 3 orang;
  4) Jumlah anak lebih dari 4 orang;
  5) Suami memiliki pasangan seksual lain;
  6) Pernah menderita kondiloma akuminata, serta kekebalan tubuh yang menurun.

Seks Pranikah

- Seks pranikah adalah melakukan hubungan seks yang dilakukan remaja sebelum menikah. Hal ini dapat berakibat kehilangan keperawanan, tertular dan menularkan IMS/ISR, kehamilan tidak diinginkan (KtD) atau "terpaksa dikawinkan".

- Hindari keadaan ini dengan:
  1. Meningkatkan kualitas keimanan/spiritual seperti puasa, dan ibadah lainnya.
  2. Tidak melakukan hubungan seksual sebelum menikah.
  3. Memanfaatkan waktu luang dengan melakukan kegiatan positif seperti belajar, meningkat kompetensi, dan kegiatan positif lain yang menunjung masa depan.
  4. Hindari perbuatan yang akan menimbulkan dorongan seksual, seperti pergaulan bebas dan menonton film porno.
  5. Memperoleh informasi tentang manfaat dan penggunaan alat kontrasepsi.
  6. Mendapatkan informasi tentang kegagalan alat kontrasepsi dan cara-cara penanggulangannya.

Penyimpangan Perilaku Seksual

⊙ **Homoseksual (lesbian atau gay)**

- Perilaku seksual di mana seseorang tertarik pada jenis kelamin yang sama. Banyak teori yang menerangkan penyebab-penyebab homoseksual adalah genetik/keturunan, lingkungan, atau gangguan keseimbangan hormon. Adanya pengalaman homoseksual yang menyenangkan pada masa anak-anak atau dipisahkan dari jenis kelamin yang berlawanan untuk waktu yang lama (tinggal di asrama), hubungan seksual yang tidak memuaskan dengan lawan jenis dapat mendorong seseorang

mencari lawan seks yang sama. Dapat pula disebabkan oleh pendidikan tentang seks yang kurang dan korban kekerasan homoseksual. Keadaan tersebut di atas merupakan faktor pencetus yang sebenarnya secara genetik sudah membawa sifat homoseksual. Penderita homoseksual tidak mengalami gangguan dalam identitas gendernya atau jenis kelamin, hanya objek seksualnya tertuju pada sesama jenis.

- **Kekerasan Seksual**
  - Beberapa remaja khususnya perempuan rentang menghadapi ancaman kekerasan seksual (heteroseksual atau homoseksual) yang biasanya dilakukan oleh orang dewasa. Undang-undang PA No. 23 tahun 2002, menjelaskan perlindungan anak sejak usia dalam kandungan sampai sebelum 18 tahun terhadap kekerasan fisik maupun mental termasuk yang berhubungan dengan perilaku seksual. Para remaja harus mengenali tanda-tanda orang dewasa yang akan melakukan tindakan kekerasan seksual tersebut.

- **Kehamilan yang tidak diinginkan (KtD)**
  - Kehamilan yang tidak diinginkan merupakan satu kondisi di mana pasangan tidak menghendaki adanya kelahiran akibat dari kehamilan. Kehamilan itu bisa merupakan akibat dari suatu perilaku seksual/hubungan seksual baik yang disengaja

maupun tidak. Banyak kasus menunjukkan bahwa tidak sedikit orang yang tidak bertanggung jawab atas kondisi ini.

- Banyak faktor/alasan yang menyebabkan KtD, antara lain penundaan usia perkawinan, ketidaktahuan tentang perilaku seksual yang dapat menyebabkan kehamilan, tidak menggunakan alat kontrasepsi, kegagalan alat kontrasepsi, kehamilan yang diakibatkan oleh pemerkosaan, kondisi kesehatan ibu yang tidak mengizinkan kehamilan, persoalan ekonomi, alasan karier atau masih sekolah, kehamilan karena *incest* (hubungan sosial dengan laki-laki yang masih ada hubungan keluarga), dan kondisi janin yang dianggap cacat.
- KtD dapat memicu terjadinya pengguguran kandungan (aborsi), karena sebagaian besar perempuan yang mengalami KtD, mengambil keputusan atau jalan keluar dengan melakukan aborsi, yang sebagian besar dilakukan dengan cara tidak aman. Pengguguran kandungan secara tidak aman mempunyai resiko yang sangat tinggi, karena dapat menyebabkan kerusakan rahim, infeksi rahim, infertilitas, pendarahan, kompilasi bahkan kematian. Terlebih lagi secara hukum pengguguran kandungan dilarang keras (ilegal) dengan alasan apapun kecuali untuk menyelamatkan jiwa ibu (Undang-undang Kesehatan No. 36 tahun 2009).
- Karena ada dampak yang serius, maka remaja perlu dibekali pengetahuan kesehatan reproduksi sehingga

dapat mencegah KtD, dengan cara yang paling efektif yaitu dengan tidak melakukan hubungan seksual sebelum menikah.

- Jika sudah terjadi KtD, maka saat menemukan kasus kehamilan remaja, teman sebaya sebaiknya bersikap:
  1. Tidak menghakimi dan mengucilkan;
  2. Bersikap bersahabat dengan remaja yang bersangkutan;
  3. Memberikan konseling pada remaja yang bersangkutan;
  4. Memberikan solusi sesuai dengan kebutuhan dan kondisi individu;
  5. Apabila ada masalah yang serius agar diberikan jalan keluar yang terbaik dan apabila belum bisa terselesaikan supaya dikonsultasikan ke SPOG, SPKK, psikolog atau psikiater.

MODUL III
Konsep Diri Remaja

Deskripsi Singkat

Konsep diri merupakan pengetahuan terhadap diri sendiri. Pada masa remaja terjadi masa pencarian jati diri dimana remaja mulai mengenali siapa dirinya. Dalam mencari jati diri, remaja melakukan berbagai eksplorasi mengenai dirinya, misalnya melalui penyaluran bakat minat dan kegiatan sosial. Konsep diri menjadi bagian yang penting bagi remaja karena melalui pengetahuan inilah remaja lebih menyadari siapa dirinya dan apa yang dapat dilakukan bagi dirinya. Remaja juga mampu mengidentifikasi area pengembangan diri melalui pemahamannya terhadap konsep diri. Pada masa ini ia mulai membentuk konsep tentang dirinya, baik melalui pandangan diri maupun persepsi sosial yang diterima tentang dirinya.

Tujuan Umum :

Setelah mengikuti pelatihan ini peserta latih mampu memahami materi tentang konsep diri dan menerapkannya bagi diri sendiri.

Tujuan Khusus :

Setelah pelatihan ini, peserta mampu :

1. Mengerti pengertian konsep diri.

2. Memahami tentang aspek yang berkaitan dengan konsep diri.
3. Memahami proses terbentuknya konsep diri dan berbagai faktor yang mempengaruhi.
4. Menjelaskan tentang konsep diri sendiri.

Pokok Materi

- Konsep Diri Remaja

Sub Pokok Materi

1. Pengertian Konsep Diri
2. Jenis Konsep Diri
3. Aspek Konsep Diri
4. Proses Terbentuknya Konsep Diri

Waktu

- 2 X JPL

Alat dan Bahan

- *Flipchart*/papan tulis/*whiteboard*
- Proyektor (LCD)
- Laptop
- Kertas *metaplan* warna
- Kertas plano
- Spidol/pensil warna
- Lakban/isolasi perekat
- Kertas HVS putih
- Stopwatch

- Form Konsep Diri A
- Form Konsep Diri B

Metode

- *Brainstorming* (curah pendapat)
- Presentasi
- Penugasan
- Diskusi
- Tanya jawab

Prosedur/Langkah-langkah Pelatihan

1) Fasilitator mengarahkan peserta untuk melakukan *Brainstorming (curah pendapat)* mengenai konsep diri. Fasilitator menanyakan kepada peserta latih mengenai pemahamannya terhadap diri sendiri. Kegiatan ini dapat dimulai dari aktivitas perkenalan dari masing-masing peserta latih. Perkenalan antar peserta dengan menyebutkan identitas diri, mulai dari nama, usia, kelas, asal sekolah, hobi, dan cita-citanya.
2) Peserta diminta untuk menggambarkan dirinya secara bebas sesuai dengan simbol yang diinginkan, lalu secara bergantian mereka menceritakan gambar mengenai dirinya (misalnya, peserta menggambarkan dirinya sebagai matahari, peserta menceritakan kepada teman-temannya mengapa ia menggambarkan dirinya sebagai matahari dan apa maknanya. Matahari merupakan sesuatu yang banyak bermanfaat bagi kehidupan termasuk memberikan cahaya bagi setiap makhluk)

3) Masing-masing peserta latih diminta untuk mengisi form konsep diri A **(Lampiran 1)**. Seluruh peserta latih akan dibagi menjadi dua kelompok. Setiap peserta latih akan mendapatkan lembar evaluasi diri. Pertama-tama peserta latih akan mengisi data diri. Setelah itu, peserta latih menjawab pertanyaan pertama mengenai "siapa saya" kemudian dalam hitungan 1 menit, kertas tersebut harus berpindah pada teman samping kanannya. Setiap teman yang mendapatkan lembar evaluasi diri akan menjawab pertanyaan kedua mengenai "siapa saya menurutmu" sesuai dengan nama pemilik masing-masing lembar evaluasi.
4) Fasilitator menjelaskan materi tentang konsep diri mulai dari pengertian konsep diri, aspek konsep diri, jenis konsep diri, serta proses terbentuknya konsep diri pada remaja. Fasilitator juga menjelaskan tentang manfaat memahami konsep diri bagi kehidupan remaja.
5) Fasilitator memberikan umpan balik dari hasil kegiatan mengenai identifikasi konsep diri yang sudah dilakukan oleh setiap peserta latih pada form konsep diri.
6) Fasilitator membuka sesi pertanyaan untuk memastikan pemahaman tentang konsep diri bagi para peserta latih.
7) Fasilitator mengajak peserta latih untuk mereview (mengkaji ulang) bersama-sama mengenai materi konsep diri yang sudah diterima.
8) Fasilitator merangkum hasil pembelajaran mengenai konsep diri dan menentukan key point (poin penting) yang mudah diingat oleh peserta latih.

Evaluasi

Peserta latih diberi lembar evaluasi untuk mengetahui pemahaman dari materi yang sudah didapatkan. Lembar evaluasi ini berbentuk isian yang diisi secara tertulis oleh peserta latih sesuai dengan instruksinya. Evaluasi dilakukan untuk memastikan ketercapaian tujuan pada modul tentang konsep diri.

Sebagai evaluasi, fasilitator membagikan form konsep diri B **(Lampiran 2)** dan meminta peserta latih untuk mengisi melalui pemahaman yang didapatkan dari materi, terutama tentang konsep dirinya. Pada form konsep diri B, peserta latih diharapkan memberi gambaran konsep diri secara lebih jelas dan lengkap, menyangkut semua aspek yang ada pada materi. Peserta latih juga diminta untuk mengidentifikasi jenis konsep dirinya (positif atau negatif) dan memberikan alasan yang mendukung.

Materi Pelatihan 3
Konsep Diri Remaja

Pengertian Konsep Diri

Beberapa tokoh psikologi yang memberikan pengertian tentang konsep diri, diantaranya adalah Hurlock (1978) yang menyatakan bahwa konsep diri adalah *image* (kesan) individu mengenai karakteristik dirinya yang mencakup fisik, sosial, emosional, aspirasi, dan prestasi. Sawrey dan Telford (1971) berpandangan bahwa konsep diri merujuk pada pengertian bagaimana seorang individu memandang dirinya sendiri. Sementara Mc. Candless (1961) menyatakan bahwa konsep diri merupakan kulminasi dari pengalaman pribadi dan sosial individu sejak kecil. Selain itu Santrock (2005) menjelaskan bahwa konsep diri merupakan gambaran penuh pada diri manusia, apa yang dipercaya tentang siapa dirinya dan kemampuan serta sifat yang dimiliki.

Masa remaja dikatakan sebagai masa pencarian jati diri. Pada masa ini rentan terjadi krisis identitas. Pada masa ini, remaja melakukan eksplorasi terhadap perilaku, minat dan ideologi. Pada masa remaja, salah satu tugas perkembangannya adalah mencari jawaban tentang "siapa saya" dan "kemana saya akan melangkah" (Hagger, Biddie, Wang 2005)

Aspek Konsep Diri

Konsep diri merupakan pandangan atau kesan individu terhadap dirinya secara menyeluruh yang meliputi

pendapatnya tentang dirinya sendiri maupun gambaran diri orang lain tentang hal-hal yang dapat dicapainya yang terbentuk melalui pengalaman dan interpretasi dari lingkungannya, meliputi tiga dimensi, yaitu (1) pengetahuan tentang diri sendiri, (2) harapan untuk diri sendiri, dan (3) evaluasi mengenai diri sendiri.

Fits (dalam Agustiani, 2006) menjelaskan tentang aspek konsep diri yang terbagi dalam aspek internal dan aspek eksternal.

1. Aspek Internal.

   Pada aspek ini, individu memberikan penilaian terhadap dirinya sendiri berdasarkan pada dunia yang ada dalam dirinya. Terdapat tiga bentuk dimensi internal, yaitu:

   a. Diri Identitas

      Diri Identitas (*Self Identity*) merupakan aspek paling mendasar dalam konsep diri, yaitu pencarian diri yang bertolak pada pertanyaan mengenai "siapa saya?". Identitas diri biasanya berkaitan dengan simbol yang melekat pada pribadi individu untuk membangun identitasnya. Misalnya "Saya Bunga, seorang siswi SMP".

   b. Diri Perilaku

      Merupakan persepsi individu tentang tingkah lakunya yang berisi kesadaran mengenai "apa yang dilakukan oleh diri sendiri", misalnya "Saya sedang marah".

   c. Diri Penerimaan/ Penilai

      Merupakan faktor evaluatif, penentu standar sekaligus perantara dari diri identitas dan diri pelaku. Individu cenderung memberikan penilaian terhadap

apa yang dipersepsikan. Oleh karena itu label yang diberikan kepada diri sendiri tidak sekadar menggambarkan dirinya, melainkan penuh dengan nilai-nilai. Dari nilai inilah akan ditentukan seberapa puas seseorang terhadap diri dan mau menerima dirinya.

2. Aspek Eksternal

   Pada aspek ini individu menilai diri melalui hubungan dengan lingkungan, aktivitas sosial dan hal-hal lain di luar dirinya. Bentuk dimensi eksternal diantaranya adalah:

   a. Diri Fisik (*Physical Self*)

      Diri fisik berfokus pada bagaimana seseorang mempersepsikan keadaan diri secara fisik. Persepsi fisik tersebut meliputi kesehatan, penampilan diri (cantik, jelek, menarik, tidak menarik) dan keadaan tubuh yang dapat terlihat secara fisik (gemuk, kurus, pendek dan tinggi).

   b. Diri Etik Moral (*moral-ethical self*)

      Persepsi seseorang tentang dirinya dan Tuhan serta standar etika dan nilai yang berlaku di masyarakat. Persepsi ini menekankan bagaimana inidividu menilai diri sebagai makhluk yang mampu mempertanggung jawabkan diri secara moral.

   c. Diri Pribadi (*Personal Self*)

      Kemampuan individu untuk menilai diri sendiri dan keadaan pribadinya, tanpa melihat kondisi fisik. Namun, dipengaruhi oleh sejauh mana individu

merasa puas terhadap pribadinya dan sejauh mana ia merasa dirinya sebagai pribadi yang tepat.

d. Diri Keluarga (*Family Self*)

Menunjukkan perasaan dan harga diri individu dalam kedudukannya sebagai anggota keluarga. Diri keluarga ini merupakan penilaian pribadi yang meliputi bagaimana ia berperan dalam keluarga, sejauh mana dirinya merasa cukup berperan dalam keluarga, dan bagaimana pandangan seseorang mengenai keluarganya.

e. Diri Sosial (*Social Self*)

Penilaian individu terhadap bagaimana ia berinteraksi dengan orang lain dan dengan lingkungan sosialnya.

Jenis Konsep Diri dan Karakteristiknya

Calhoun (1990) membagi konsep diri menjadi dua, yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif. Remaja yang memiliki konsep diri positif akan sangat mengenali dirinya, kelebihan dan juga kelemahannya disamping itu ia tidak terpaku pada kelemahannya. Ia dapat mengakui dan menerima kelemahannya tersebut tanpa rasa rendah diri dan hal itu justru memacunya untuk menjadi individu yang lebih baik dengan cara mengembangkan kelebihannya.

Sedangkan pada remaja yang memilki konsep diri negatif, ia hanya akan terpaku pada kelemahannya dan menjadi rendah diri. Derajat positif-negatif dari konsep diri akan berpengaruh pada rasa percaya diri seseorang dan akhirnya mempengaruhi tingkah lakunya. Remaja dengan konsep diri

positif akan lebih percaya diri dan merasa yakin bahwa dirinya memiliki andil terhadap segala sesuatu yang terjadi pada dirinya. Akibatnya, ia akan lebih bersemangat untuk berusaha mencapai segala tujuannya. Konsep diri yang negatif membuat remaja cenderung memusatkan perhatian pada hal-hal yang negatif dalam dirinya, sehingga sulit menemukan hal-hal positif dan pantas dihargai dalam dirinya. Remaja yang mempunyai konsep diri negatif mudah mengecam dan menyalahkan diri sendiri karena merasa kurang cantik atau kurang berbakat. Oleh karena itu konsep diri yang negatif cenderung membawa remaja pada kegagalan. Perasaan tidak mampu dan bayang-bayang kegagalan justru akan menghambat keberhasilan sehingga sering kali bayang-bayang kegagalan tersebut menjadi kenyataan, dan remaja tersebut akhirnya menghindari kesempatan. Kesempatan yang sebenarnya mungkin saat bermanfaat bagi pengembangan dirinya.

Proses terbentuknya Konsep Diri

Konsep diri terbentuk dari dinamika antara pemahaman diri yang dibentuk oleh diri sendiri dengan persepsi lingkungan/ sosial terhadap dirinya. Lingkungan yang berbeda akan mempengaruhi orang dalam cara pandang dan penilaian dirinya. Penerimaan maupun penolakan dari lingkungan dapat berpengaruh terhadap bentuk konsep diri. Taylor, Comb, dan Syng (dalam Agustiani, 2006) menjelaskan bahwa pada awalnya, konsep diri individu sepenuhnya didasari oleh persepsi tentang dirinya sendiri. Sejalan dengan bertambahnya usia, kemampuan persepsi menjadi lebih

banyak dipengaruhi oleh nilai yang diperoleh dari hasil interaksi dengan lingkungannya. Semakin banyak individu melakukan banyak interaksi dengan orang lain maka semakin banyak faktor yang memengaruhi perkembangan konsep dirinya. Menurut Rais (dalam Gunarsa, 1986) beberapa hal yang berkaitan dengan konsep diri antara lain:

1. Jenis kelamin

   Perbedaan jenis kelamin berpengaruh pada perkembangan tuntutan peran. Tuntutan peran tergantung pada keadaan biologis, lingkungan keluarga, dan budaya. Budaya memiliki stereotipe (memberi label) tertentu dalam menilai laki-laki dan perempuan. Lingkungan keluarga memberikan perlakukan pada anak sesuai dengan stereotipe budaya yang berlaku. Misalnya laki-laki seharusnya memiliki agresivitas yang tinggi dan tidak pantas untuk menangis. Sebaliknya perempuan identik dengan sifat feminim, lembut, dan tidak pantas berlaku kasar. Cara-cara seperti ini membuat individu memiliki konsep diri, berperilaku, dan berperasaan yang berbeda antara remaja perempuan dan laki-laki.

2. Keluarga

   Lingkungan terdekat individu adalah keluarga. Didikan, tekanan, dan pola asuh orang tua akan membentuk bagaimana individu berperan dalam keluarga, sekaligus menentukan bagaimana persepsi individu terhadap keluarganya. Remaja akan menganggap dirinya berarti ketika lingkungan keluarga memberikan penerimaan terhadap anak tersebut.

3. Harapan

   Remaja memilki harapan terhadap diri sendiri, dimana harapan tersebut merupakan stereotipe (label) sosial sekaligus pencerminan terhadap harapan orang lain terhadapnya. Misalnya remaja perempuan diharapkan bersikap lembut dan feminin, maka harapan ini akan menjadi penentu konsep dirinya sehingga ia akan berusaha untuk berlaku demikian, yaitu lembut dan feminin.

4. Nama/julukan

   Nama/julukan tertentu yang melekat pada seorang remaja akan berpengaruh terhadap pembetukan konsep dirinya. Julukan negatif akan membentuk konsep diri yang negatif, begitu juga sebaliknya.

MODUL IV
Keterampilan Sosial Remaja

Deskripsi Singkat

Kehidupan remaja banyak dipengaruhi oleh situasi sosial, terutama pergaulan dengan teman sebaya. Pada tahapan ini, remaja mulai menunjukkan ketertarikannya pada lawan jenis, adanya minat terhadap keterlibatan dengan kelompok sebaya, serta mulai dibutuhkannya peran remaja pada berbagai aktivitas sosial di lingkungannya. Kemampuan remaja dalam menghadapi dan mengambil tindakan yang efektif pada situasi sosial akan membantunya untuk menumbuhkan diri yang adaptif dan percaya diri. Keterampilan sosial juga akan menjadi bekal bagi remaja untuk menghadapi tuntutan maupun masalah dalam lingkungan sosialnya. Dengan karakteristik remaja yang mudah terpengaruh oleh lingkungan sosial serta dimulainya aktivitas sosial membuat remaja perlu mengembangkan kemampuan untuk bersikap dan bertindak secara efektif dalam lingkungannya. Pada modul ini juga dibahas tentang perilaku asertif yang merupakan bagian penting dari keterampilan sosial pada masa remaja.

Tujuan Umum

Melalui edukasi ini peserta latih dapat memahami dan menerapkan keterampilan sosial dalam hubungannya dengan orang lain pada kehidupan sehari-hari.

Tujuan Khusus

Setelah mengikuti pelatihan ini, peserta mampu memahami keterampilan sosial remaja, yang meliputi;

1. Pengertian keterampilan sosial
2. Strategi mengembangkan keterampilan sosial
3. Pengertian aserif dalam hubungan sosial
4. Aspek perilaku asertif

Pokok Materi

- Keterampilan sosial
- Perilaku dan Komunikasi Asertif

Sub Pokok Materi

1. Pengertian Keterampilan Sosial
2. Strategi mengembangkan Keterampilan Sosial
3. Pengertian Perilaku Asertif
4. Aspek Perilaku Asertif
5. Bentuk-bentuk Komunikasi
6. Strategi Efektif mengembangkan Perilaku Efektif.

Waktu

- 2 X JPL

Alat dan Bahan

- *Flipchart*/papan tulis/*whiteboard*
- Proyektor (LCD)
- Laptop
- Kertas *metaplan* warna

- Kertas plano
- Spidol/pensil warna
- Lakban/isolasi perekat
- Kertas HVS putih
- Stopwatch
- Lembar Studi Kasus
- Lembar Evaluasi

Metode

- *Brainstorming* (curah pendapat)
- Presentasi
- Tanya jawab
- Diskusi
- Roleplay

Prosedur/Langkah-langkah Pelatihan

1. Fasilitator melakukan *brainstorming* (curah pendapat) mengenai berbagai kesulitan atau masalah yang biasa dialami remaja dalam lingkungannya, misalnya problem ketika berkomunikasi dengan keluarga, kesulitan menyampaikan pendapat yang berbeda dengan guru atau ketika bergaul dengan rekan sebayanya. Dalam *brainstorming* (curah pendapat) ini fasilitator mengidentifikasi kendala apa saja yang dihadapi oleh peserta latih, apa saja yang selama ini dilakukan untuk mengatasinya dan bagaimana efektivitasnya.
2. Fasilitator memberikan contoh situasi, (misalnya ketika antri di bank, ada orang lain yang menyerobot antrian dan ternyata orang tersebut sudah kenal dengan petugas. Contoh lainnya ketika terjadi perbedaan pendapat

dengan orang tua mengenai pilihan studi lanjut atau kegiatan yang ingin diikuti). Fasilitator lalu meminta peserta latih memberikan tanggapan dan contoh tindakan yang mungkin bisa digunakan jika mereka benar-benar dihadapkan pada situasi tersebut.

3. Fasilitator menyampaikan materi tentang Keterampilan sosial sampai dengan perilaku asertif.
4. Fasilitator memberi contoh perilaku asertif dan tidak asertif:
   - **Perilaku asertif**:
     Mengungkapkan keinginan secara terbuka, menyampaikan ide yang berbeda dengan orang lain tanpa menyudutkan pemikiran orang lain, terbuka dengan pendapat yang berbeda dan berpikir obyektif dalam menerima kritikan dan mampu menyampaikan keinginannya tanpa merasa tertekan.
   - **Perilaku tidak asertif**:
     Menerima pendapat orang lain dengan terpaksa tanpa memberi pendapat dari pemikiran sendiri, menyampaikan permintaan kepada lawan jenis dengan suara yang lirih dan cemas, postur tubuh menunduk ketika menghadapi perbedaan pendapat serta memilih menyimpan keinginan dalam hati.
5. Peserta latih dibagi menjadi beberapa pasangan dan fasilitator meminta masing-masing peserta latih menyampaikan perasaannya terhadap pasangannya secara terbuka. Selanjutnya pasangan akan memberikan tanggapan secara asertif pula. Hal ini dilakukan secara bergantian antar pasangan. Selanjutnya fasilitator

meminta mereka menyampaikan keinginannya secara terbuka kepada pasangannya dan pasangan memberikan tanggapan secara terbuka pula. Kegiatan ini juga dilakukan secara bergantian.

6. Fasilitator memberikan *feedback* (umpan balik/ tanggapan) terkait hasil roleplay masing-masing pasangan peserta latih sesuai dengan materi yang sudah disampaikan.
7. Fasilitator membagi peserta latih ke dalam beberapa kelompok (1 kelompok berisi 4-6 orang). Fasilitator membagikan kasus tentang keterampilan sosial pada remaja. Setiap kelompok diminta untuk memberikan tanggapan dengan menuliskan hal-hal yang ingin disampaikan terkait kasus tersebut. **Lihat pada lampiran 3**
8. Fasilitator memberikan *feedback* (umpan balik/ tanggapan) terkait hasil diskusi masing-masing kelompok sesuai dengan tujuan diskusi.
9. Fasilitator membuka sesi tanya jawab untuk mengecek pemahaman peserta terhadap keterampilan sosial, terutama perilaku asertif.
10. Fasilitator membuat kesimpulan dari hasil pembelajaran pada unit ini.

Evaluasi

Peserta latih diberi lembar evaluasi untuk mengetahui pemahaman dari materi yang sudah didapatkan. Lembar evaluasi ini berbentuk pilihan ganda yang harusi dijawab oleh peserta latih (**Lampiran 4**). Selanjutnya Fasilitator memberikan umpan balik atas jawaban yang sudah diberikan.

Materi Pelatihan 4
Keterampilan Sosial Remaja

Pengertian Keterampilan Sosial

Keterampilan sosial adalah kemampuan seseorang untuk berkenalan, menyesuaikan diri, mengatasi masalah dan berinteraksi dengan lingkungannya (Rosdianah, 2000). Keterampilan sosial menjadi dasar bagi individu untuk menjalin relasi dengan orang lain. Keterampilan sosial juga menjadi kunci keberhasilan individu di masa yang akan datang.

Strategi Mengembangkan Keterampilan Sosial

Shapiro (2004) memberikan beberapa strategi untuk membangun keterampilan sosial, diantaranya adalah:

1. **Belajar mengomunikasikan diri terlebih dahulu**; dengan cara mengajarkan mengenai keunikan diri sehingga remaja menjadi lebih percaya diri. Setelah itu mereka diajarkan untuk mengenalkan diri, mengingat nama, memberikan pujian, mencari kesamaan dengan lawan bicara, dan mempertahankan pembicaraan dengan lawan bicara
2. **Melatih kemampuan non-verbal**; kemampuan non-verbal dibagi menjadi dua yaitu: bahasa tubuh dan *para-language*. Bahasa tubuh meliputi kontak mata, ekspresi wajah, gesture (bahasa tubuh) dan jarak sosial. *Para-*

language mencakup semua hal yang bersifat oral/ucapan, termasuk volume suara, aksen, warna suara.

3. **Menjadi bagian dari kelompok**; hal ini bisa dilakukan dengan melatih anak untuk berinteraksi dan menjadi bagian dari kelompok, misalnya mengikuti kegiatan yang disukai bersama dengan rekan sebaya, meminta untuk bergiliran dalam kelompok, mengajak untuk mengikuti acara keluarga. Selain itu, remaja juga bisa diajarkan untuk menerima perbedaan dirinya dengan orang lain.
4. **Mengekspresikan perasaan dengan tepat**; keberhasilan mengekspresikan perasaan dengan tepat turut memprediksi kesuksesan di masa remaja dan dewasa. Keterampilan yang dipelajari meliputi empati, pengendalian diri, mengatasi rasa marah terhadap orang lain, menghadapi kemarahan yang dilakukan oleh orang lain, dan mengatasi perubahan yang sewaktu-waktu bisa terjadi dalam hidup.
5. **Peduli terhadap diri sendiri dan orang lain**; kepedulian dan kebaikan menjadi salah satu landasan moral dalam bersosialisasi. Kepedulian terhadap diri sendiri dan orang lain ditunjukan dengan cara meminta bantuan dari individu yang lebih dewasa, memahami akibat perbuatan terhadap orang lain, memahami perilaku orang lain, menunjukan minat dan kepedulian terhadap orang lain, menolong, dan menghargai orang lain.
6. **Penyelesaian masalah**; kadangkala kita tidak memberikan kesempatan pada remaja untuk menyelesaikan masalah sederhana dan melihat ada banyak sisi dari sebuah masalah. Remaja diajarkan untuk menemukan alternatif

penyelesaian masalah, mengevaluasi solusi yang mereka pilih, dan berpikir sebelum melakukan tindakan.

7. **Mendengarkan;** kemampuan ini lebih komplek dari yang kita sadari karena dalam mendengarkan kita perlu untuk membagi fokus bukan hanya kepada apa yang akan diutarakan tetapi juga berfokus terhadap pemikiran dan perasaan orang lain. Keterampilan ini meliputi mendengarkan instruksi, mendengar untuk mendapatkan informasi, mendengar aktif dan memberikan umpan balik yang positif.
8. ***Standing up for yourself*;** hal ini berarti berani menyatakan haknya, bersikap asertif, belajar berkata 'tidak', mengungkapkan kemarahan dengan tepat.
9. **Mengatasi konflik;** konflik merupakan hal yang tidak terelakan dalam hidup. Kemampuan anak untuk mengatasi konflik secara konstruktif akan menjadi hal yang penting untuk mencapai kesuksesanya. Keterampilan ini mencakup mengenali konflik pribadi, meminta maaf, menyelesaikan konflik dengan damai, berkompromi, negosiasi, menemukan *win-win solution*, dan mediasi.

Pengertian Perilaku Asertif

Salah satu dimensi dari keterampilan sosial adalah perilaku asertif. Rathus dan Nevid (1983) menyatakan bahwa asertif merupakan tingkah laku yang menampilkan keberanian untuk secara jujur dan terbuka menyatakan kebutuhan, perasaan, dan pikiran-pikiran apa adanya, mempertahankan hak-hak pribadi, serta menolak permintaan-

permintaan yang tidak masuk akal dari figur otoritas dan standar-standar yang berlaku pada suatu kelompok. Cawood (1997) mendefinisikan perilaku asertif sebagai kemampuan untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, kebutuhan, dan hak pribadi tanpa merasa cemas, mampu bersikap jujur dan langsung serta memperhitungkan hak-hak sendiri tanpa meniadakan hak orang lain. Sementara itu Lioyld (dalam Novalia dan Dayakisni, 2013) menjelaskan perilaku asertif adalah perilaku yang bersifat aktif, langsung, dan jujur. Perilaku ini mampu mengomunikasikan kesan *respect* kepada diri sendiri serta orang lain sehingga dapat memandang keinginan, kebutuhan, dan hak kita sama dengan keinginan, kebutuhan, dan hak orang lain. Perilaku asertif bisa juga diartikan sebagai gaya wajar yang tidak lebih dari sikap langsung, jujur, dan penuh dengan *respect* saat berinteraksi dengan orang lain

Remaja harus mampu bersikap tegas dalam menyatakan pendapat atau pikirannya terhadap orang lain tanpa kehilangan rasa percaya diri (Fensterheim dan Baer, 2005). Namun pada kenyataannya masih banyak remaja yang mengalami kesulitan dalam berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain. Lemah dalam berkomunikasi dan gagal dalam mengungkapkan pendapat akan membuat individu tersebut merasa tertekan dan menimbulkan masalah dalam berhubungan sosial dengan orang lain. Banyak remaja yang melakukan hal-hal yang akhirnya mempengaruhi masa depan dan jalan hidupnya hanya karena terbawa pengaruh teman dan lingkungan. Oleh karena itu remaja cenderung enggan bersikap asertif untuk menghindari hal-hal yang tidak

diinginkan yaitu adanya rasa takut apabila nantinya dijauhi oleh teman-teman atau kelompoknya. Permasalahan yang terjadi saat ini banyak remaja yang mengalami hambatan dalam perkembangan perilaku asertif, baik dalam hubungan sosial, keluarga dan sekolahnya.

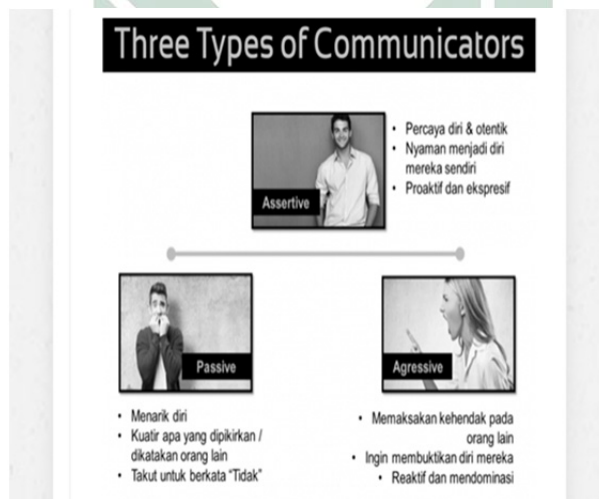
Aspek Perilaku Asertif

Alberti dan Emmon (dalam Miasari 2012) mengemukakan aspek-aspek perilaku asertif sebagai berikut:

1. Bertindak sesuai dengan keinginannya sendiri, meliputi kemampuan untuk membuat keputusan, mengambil inisiatif, percaya pada yang dikemukakan sendiri, dapat menentukan suatu tujuan dan berusaha mencapainya, serta mampu berpartisipasi dalam pergaulan.
2. Mampu mengekspresikan perasaan dengan jujur dan nyaman, meliputi kemampuan untuk menyatakan rasa tidak setuju, rasa marah, menunjukkan afeksi dan persahabatan terhadap orang lain serta mengakui perasaan takut dan cemas, mengekspresikan persetujuan, menunjukkan dukungan dan bersikap spontan.
3. Mampu mempertahankan diri, meliputi kemampuan untuk berkata "tidak" apabila diperlukan, mampu menanggapi kritik, celaan, dan kemarahan dari orang lain, serta mampu mengekspresikan perasaan dan pendapat.
4. Mampu menyatakan pendapat; meliputi kemampuan menyatakan pendapat atau gagasan, mengadakan suatu perubahan, menanggapi pelanggaran terhadap dirinya dan orang lain.

5. Tidak mengabaikan hak-hak orang lain, meliputi kemampuan untuk menyatakan kritik secara adil tanpa mengancam, memanipulasi, mengintimidasi, mengendalikan dan melukai orang lain.

Bentuk perilaku asertif yang biasa dipelajari adalah komunikasi asertif. Dalam berinteraksi sosial, remaja akan saling berkomunikasi. Dalam komunikasi yang efektif selalu terkait cara menyikapi lawan bicara. Pilihan dalam berkomunikasi diantaranya adalah agresif, pasif, dan asertif. Tindakan memilih salah satu dari tiga hal tersebut akan menjadi penentu hasil akhir sebuah komunikasi. Untuk menjaga agar tetap mampu berkomunikasi asertif, peserta latih perlu memahami perbedaan dari masing-masing komunikasi agresif, komunikasi pasif, dan komunikasi asertif.

Bentuk-bentuk Komunikasi

1. **Komunikasi Agresif**

   Perilaku mempertahankan sikap dan pendapat, tanpa mempedulikan orang lain, dan menginginkan hasil akhirnya sebagai pemenang dari komunikasi yang terjadi. Sikap dan perilaku agresif dicirikan dengan :

   a. Terlalu banyak membuat permintaan kepada orang lain
   b. Terlalu dominan dalam menyuruh dan memerintah orang lain
   c. Kontak mata cenderung tegas dan membesarkan biji mata kepada orang yang bercakap.
   d. Bahasa tubuh kaku dan menunjuk-nunjuk atau mengepalkan tangan
   e. Postur tubuh tegang dan cenderung membusungkan dada
   f. Ekspresi muka tampak memerah atau menahan emosi
   g. Intonasi suara tinggi dan berbicara keras dengan berapi-api.

2. **Komunikasi Pasif**

   Perilaku atau sikap pasif ibarat selalu menghindari konflik atau konfrontasi dengan lawan bicara, demi menjaga suasana damai dan tenang. Cenderung mengalah demi kelanggengan hubungan yang telah terjalin, dengan mengorbankan kepentingan pribadi yang mungkin saja lebih penting daripada hubungan komunikasi tersebut. Sikap pasif dapat terlihat dari beberapa hal berikut.

a. Tidak mampu membuat permintaan kepada lawan bicara atau orang lain;
b. Cenderung menyimpan keinginan dalam hati dan enggan untuk mengungkapkannya;
c. TIdak mempu berkata "tidak" atau menolak permintaan orang lain, walaupun sebenarnya tidak menginginkan melakukan permintaan tersebut;
d. Menghindari kontak mata lawan dan tidak mampu menatap mata orang yang bercakap dengannya;
e. Bahasa tubuh gugup;
f. Pastur tubuh cenderung membungkuk, lemah, dan lemas;
g. Muka kemerahan karena menahan malu dan pucat;
h. Bercakap dengan perlahan dan nyaris tidak kedengaran.

3. **Komunikasi Asertif**

Perilaku atau sikap inilah yang merupakan salah satu karakter atau perilaku manusia efektif. Individu tidak mengorbankan orang lain demi kepentingan pribadi dan sebaliknya tidak menahan diri dari intervensi (campur tangan) orang lain. Individu mengajak lawan bicara untuk menemukan kemenangan bersama. Komunikasi Efektif berguna dalam pengembangan diri. Berikut adalah sikap komunikasi asertif.

a. Mampu membuat permintaan kepda orang lain dengan cara wajar, tanpa menunjukkan sikap kuasa atau kata perintah;

b. Mampu menolak permintaan orang lain dengan sikap wajar, sopan dan tidak menyakiti perasaan orang lain dan perasaan diri sendiri;
c. Kontak mata terjadi secara wajar, dengan pandangan yang tenang;
d. Bahasa tubuh tenang dan wajar dengan aura keakraban;
e. Muka penuh tenang dengan ekspresi wajar;
f. Postur tubuh tenang;
g. Berbicara dengan intonasi sederhana, volume suara cukup, dan terasa lemah lembut.

Strategi efektif mengembangkan Perilaku Asertif

Tindakan yang dapat dilakukan untuk menunjukkan perilaku asertif dalam lingkungan sosial diantaranya adalah:

1. Berikan penjelasan atas penolakan Anda secara singkat, jelas, dan logis. Penjelasan yang panjang lebar hanya akan mengundang argumentasi pihak lain.
2. Gunakan kata-kata yang tegas, seperti secara langsung mengatakan "tidak" untuk penolakan, dari pada "sepertinya saya kurang setuju… saya kurang sependapat… saya kurang bisa… ".
3. Pastikan pula, bahwa sikap tubuh Anda juga mengekspresikan atau mencerminkan "bahasa" yang sama dengan pikiran dan verbalisasi Anda. Seringkali orang tanpa sadar menolak permintaan orang lain namun dengan sikap yang bertolak belakang, seperti tertawa-tawa dan tersenyum.

4. Gunakan kata-kata "Saya tidak akan…" atau "Saya sudah memutuskan untuk…" dari pada "Saya sulit…". Karena kata-kata "Saya sudah memutuskan untuk…." lebih menunjukkan sikap tegas atas sikap yang Anda tunjukkan.
5. Jika berhadapan dengan seseorang yang terus menerus mendesak padahal sudah berulang kali menolak, maka alternatif sikap atau tindakan yang dapat dilakukan yaitu mendiamkan, mengalihkan pembicaraan, atau bahkan menghentikan percakapan.
6. Tidak perlu meminta maaf atas penolakan yang disampaikan (karena Anda berpikir hal itu akan menyakiti atau tidak mengenakkan buat orang lain). Sebenarnya, akan lebih baik katakan dengan penuh empati seperti : "Saya mengerti bahwa berita ini tidak menyenangkan bagimu…tapi secara terus terang saya sudah memutuskan untuk …".
7. Janganlah mudah merasa bersalah. Kita tidak bertanggung jawab atas kehidupan orang lain…atau atas kebahagiaan orang lain.

MODUL V
Kemampuan Menyelesaikan Masalah Pada Remaja

Deskripsi Singkat

Remaja sebagai masa yang penuh dengan gejolak dan transisi dapat menimbulkan berbagai masalah. Remaja seringkali dihadapkan pada berbagai problematika yang belum pernah ditemui sebelumnya. Ia perlu membekali dirinya dengan pemahaman dan keterampilan mengenai penyelesaian masalah yang efektif. Cara pandang terhadap masalah yang efektif juga perlu dipelajari sehingga dapat ditetapkan langkah solutif yang optimal. Seiring dengan perkembangan kemampuan berpikir (perkembangan koginitif), remaja diharapkan mampu memberdayakan potensinya untuk menyelesaikan masalah, baik yang berkaitan dengan kehidupan pribadi maupun masalah yang berkaitan dengan tuntutan akademiknya.

Tujuan Umum

Melalui pelatihan ini peserta latih diharapkan memahami konsep penyelesaian masalah yang dapat diterapkan untuk mengatasi problem kehidupannya serta menggunakan strategi yang efektif sesuai dengan masalah yang sedang dihadapi.

Tujuan Khusus

1. Mengerti tentang masalah yang dihadapi dan harus dipecahkan.
2. Memahami kemampuan yang dibutuhkan untuk menyelesaikan masalah.
3. Mengidentifikasi alternatif solusi yang dapat digunakan.
4. Menetapkan dan mengambil keputusan untuk menyelesaikan masalah dengan mempertimbangkan konsekuensinya.

Waktu

2 X JPL

Pokok Materi

- Kemampuan Menyelesaikan Masalah Pada Remaja

Sub Pokok Materi

1. Pengertian Pemecahan Masalah (*Problem Solving*)
2. Komponen Pemecahan Masalah
3. Strategi Pemecahan Masalah

Alat dan Bahan

- *Flipchart*/papan tulis/*whiteboard*
- Proyektor (LCD)
- Laptop
- Kertas *metaplan* warna
- Kertas plano
- Spidol/pensil warna

- Lakban/isolasi perekat
- Sedotan panjang
- Kertas HVS putih
- Stopwatch
- Lembar Studi Kasus

Metode

- *Brainstorming* (curah pendapat)
- Presentasi
- Tanya jawab
- Diskusi

Prosedur/Langkah-langkah Pelatihan

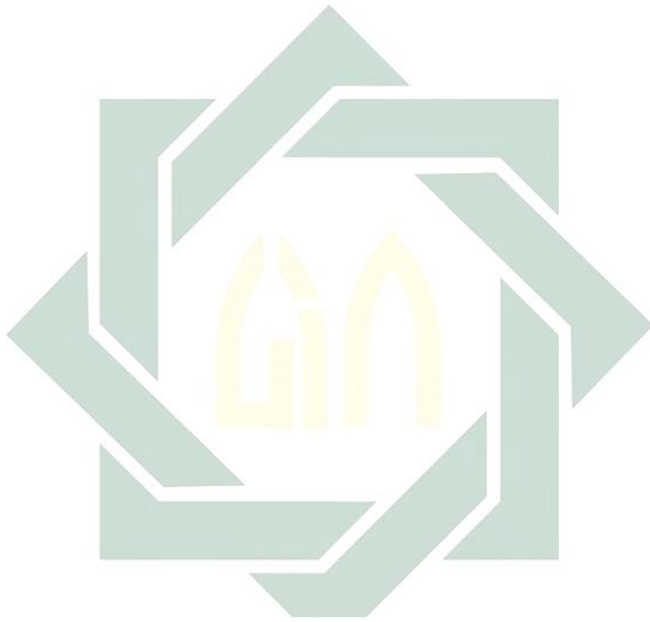
1. Fasilitator melakukan *Brainstorming* (curah pendapat) dengan peserta latih mengenai problem yang pernah atau sedang dialami saat ini serta mengidentifikasi apa yang dirasakan dengan masalah tersebut. Dalam sesi ini fasilitator juga meminta salah satu peserta latih untuk berbagi pengalamannya dalam menghadapi masalah secara sukarela kepada peserta lainnya.
2. Fasilitator memperkenalkan kepada peserta latih mengenai penyelesaian masalah dan langkah-langkahnya.
3. Fasilitator memberikan beberapa contoh kasus sederhana dan menjelaskan penyelesaiannya lalu mendiskusikan dengan peserta latih. Pada tahap ini fasilitator dapat membagikan pengalaman sendiri/orang lain dalam menyelesaikan masalah.
4. Fasilitator membagi peserta latih kedalam beberapa kelompok dan mengarahkan masing-masing anggota kelompok untuk membahas kasus **(lampiran 5)** lalu

memberikan tanggapan terkait penyelesaiannya (kasus sudah disediakan).

5. Peserta latih melakukan diskusi dengan fasilitator mengenai kasus lampiran 5 yang telah dibahas dalam kelompoknya.
6. Peserta latih dibagi dalam kelompok (maksimal 4-6 orang) untuk mengikuti permainan "*problem solving*" menggunakan media yang mudah didapatkan (sedotan panjang/kertas HVS) untuk mengajarkan proses penyelesaian masalah. Dalam permainan ini peserta latih diberi tugas untuk menyusun "bangunan menara" menggunakan media yang sudah disediakan dalam hitungan waktu 3 menit
7. Fasilitator meminta peserta latih untuk melakukan refleksi dari permainan yang telah dilakukan berkaitan dengan cara menyelesaikan masalah berdasarkan ketersediaan sumber daya, keterbatasan waktu, kesulitan yang dialami, pilihan tindakan yang dapat dilakukan, serta keputusan dalam menyelesaikan masalah.
8. Fasilitator menjelaskan poin-poin penting mengenai pengambilan keputusan sebagai penyelesaian masalah.
9. Fasilitator mengajak peserta untuk mereview (mengkaji ulang) dan merangkum hasil pembelajaran yang sudah dilalui bersama-sama berkaitan dengan kemampuan menyelesaikan masalah.

Evaluasi

Peserta latih diberi lembar evaluasi untuk mengetahui pemahaman dari materi yang sudah didapatkan. Lembar evaluasi ini berbentuk pertanyaan tulis yang dijawab secara

individual oleh setiap peserta latih untuk memastikan ketercapaian pelatihan sesuai dengan tujuan awal. Fasilitator membagikan "*lembar rencana penyelesaian masalah*" **(lampiran 6)** dan meminta peserta latih untuk mengisi masalah dan rencana penyelesaiannya.

Materi Pelatihan 5
Kemampuan Menyelesaikan Masalah pada Remaja

Pengertian Pemecahan Masalah (Problem Solving)

Pemecahan masalah merupakan keterampilan kognitif yang bersifat kompleks, dan mungkin merupakan kemampuan paling cerdas yang dimiliki manusia (Chi & Glaser dalam Matlin, 1989). Hal ini mengingat ketika memecahkan masalah, seorang individu tidak hanya perlu berpikir, tapi ia perlu berpikir kritis untuk dapat melihat suatu masalah. Selain itu dibutuhkan berpikir kreatif untuk dapat menyelesaikan masalah tersebut. Problem solving meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisis situasi-situasi yang ada. Tujuannya adalah untuk mengidentifikasi masalah agar terbentuk berbagai macam alternatif perilaku yang mungkin dilakukan. Selanjutnya berbagai macam alternatif itu akan dinilai dan diuji sesuai dengan tujuan atau hasil yang diinginkan. Tindakan terakhir yaitu memilih dan mengimplementasi rencana yang tepat untuk mengeksekusi perilaku (Lazarus & Folkman, 1984)

Komponen Pemecahan Masalah

Pemecahan Masalah *(Problem solving)* memiliki dua komponen umum, yaitu orientasi masalah dan kemampuan menyelesaikan masalah (D'Zurilla dkk, 2004)

1. Orientasi masalah

Adalah refleksi atas keyakinan, penilaian dan perasaan yang dimiliki oleh individu mengenai masalah yang sedang dihadapi. Komponen ini terbagi menjadi dua jenis yaitu orientasi masalah positif dan orientasi masalah negatif. Orientasi masalah positif mengarah kepada perangkat berpikir tentang penyelesaian masalah yang bersifat konstruktif, meliputi:

a. Memandang masalah sebagai tantangan;
b. Yakin bahwa masalah yang ada dapat diselesaikan;
c. Yakin pada kemampuan diri dalam memecahkan masalah yang dihadapi;
d. yakin bahwa proses penyelesaian membutuhkan usaha dan waktu;
e. komitmen diri untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi dan bukan menghindari masalah.

Sebaliknya orientasi masalah yang negatif adalah perangkat emosional-kognitif yang bersifat disfungsional dan memandang masalah sebagai ancaman terhadap kesejahteraan diri, meragukan kemampuan diri dalam menyelesaikan masalah serta mudah merasa frustasi ketika mengalami masalah dalam hidupnya.

2. Kemampuan menyelesaikan masalah (*Problem Solving Skill*)

   Problem solving skill adalah aktivitas yang dilakukan sebagai usaha untuk memahami masalah dan menemukan solusi untuk menyelesaikannya. Komponen ini terdiri dari 3 (tiga) dimensi, yaitu:

   a. Penyelesaian masalah yang bersifat rasional

Merupakan gaya penyelesaian masalah yang konstruktif, rasional dan sistematis. dimensi ini terdiri dari 4 tahapan/langkah utama yang dipandang efektif dalam menyelesaikan masalah:

1) Mendefinisikan dan memformulasikan masalah; Pada tahap ini individu memformulasikan area masalah utama yang tengah dihadapi dan membedakannya dari masalah yang bukan inti.
2) Menciptakan alternatif-alternatif; Tahapan ini memikirkan berbagai macam kemungkinan solusi, tanpa mementingkan kegunaan atau ketepatan solusi tersebut serta memformulasikan solusi-solusi ini untuk dapat diaplikasikan ke dalam perilaku nyata. Tahap ini mendorong untuk berpikir kreatif dan menghasilkan jumlah pilihan solusi yang banyak.
3) Membuat keputusan; Tahapan ini memperkirakan konsekuensi dari perilaku-perilaku yang akan dilakukan untuk menyelesaikan masalah. Hal yang membuat sulit pada tahap ini adalah resiko dan konsekuensi yang mungkin akan dihadapi nantinya.
4) Implementasi dan verifikasi; Tahap ini meliputi implementasi solusi yang dipilih untuk menyelesaikan masalah dan mengevaluasi konsekuensi yang dihasilkan oleh solusi tersebut.

b. Gaya impulsif/tidak hati-hati

Merupakan gaya penyelesaian masalah yang bersifat disfungional dan dikarakteristikkan dengan usaha

aktif untuk mengaplikasikan teknik dan strategi penyelesaian masalah, akan tetapi usaha yang dilakukan cenderung tanpa pikir panjang, impulsif, tidak hati-hati, dan terburu-buru.

c. Gaya menghindar

   Merupakan gaya penyelesaian masalah yang bersifat disfungsional dan ditandai dengan sifat menunda, pasif, bergantung kepada orang lain. Individu yang memilih gaya ini cenderung menghindari dan bukan mengkonfrontasi masalah, menunda usaha untuk menyelesaikan masalah dan menunggu masalah selesai dengan sendirinya atau berusaha menyerahkan tanggung jawab menyelesaikan masalah yang dihadapi kepada orang lain.

Strategi Penyelesaikan masalah

Dalam upaya memecahkan masalah yang dihadapi, seorang individu akan melakukan langkah-langkah yang terkait dengan proses kognitif. Strategi untuk memecahkan masalah biasanya dikategorikan menjadi dua strategi, yaitu heuristik dan algoritma (Best, 1999).

Strategi algoritma adalah prosedur yang memberikan jaminan adanya jawaban yang benar dari sebuah masalah. Contoh dari algoritma ini adalah sistem prosedur, rumus dan sebagainya. Strategi heuristik, yaitu strategi yang terbentuk berdasarkan pengalaman dalam menyelesaikan masalah. Strategi yang bersifat heuristik ini, biasanya bukan merupakan prosedur atau rumus yang baku, Namun, lebih merupakan hasil kreativitas berdasarkan pengalaman.

Strategi ini tidak menjamin tercapainya penyelesaian masalah, namun seringkali membuat penyelesaian masalah menjadi lebih mudah dan lebih cepat

Bransford dan Stein (dalam Eggen & Kauchak, 1997) menjelaskan bahwa strategi umum dalam memecahkan masalah terdiri dari 5 langkah, yaitu:

1. Identifikasi masalah; Langkah pertama dalam upaya memecahkan masalah ini kelihatannya adalah hal yang sederhana, namun pada kenyataannya, memahami sebuah masalah adalah hal yang cukup menantang mengingat untuk dapat memahami masalah diperlukan suatu daya kreativitas, ketahanan dan kemauan untuk tidak terburu-buru dalam menyelesaikan masalah. Banyaknya aspek yang terkait dengan masalah yang dihadapi terkadang ikut menyulitkan individu dalam memahami suatu masalah. Ada beberapa kondisi yang membuat seorang individu mengalami kesulitan dalam identifikasi masalah, diantaranya:
   a. Kurangnya pengalaman dalam mengidentifikasi masalah.
      Kemampuan menyelesaikan masalah tampaknya baru sebatas pada masalah yang bersifat *well defined* (persoalan pasti), karena masalah jenis inilah yang banyak dihadapi dan diajarkan cara penyelesaiannya di bangku sekolah. Sementara untuk masalah yang bersifat *ill defined* (persoalan yang tidak pasti, problem kehidupan) tampaknya masih cukup banyak yang kesulitan dalam menyelesaikannya. Hal ini remaja akan merasa kesulitan mengidentifikasi

masalah yang serba tidak pasti ketika mereka menghadapi situasi nyata dalam kehidupan.

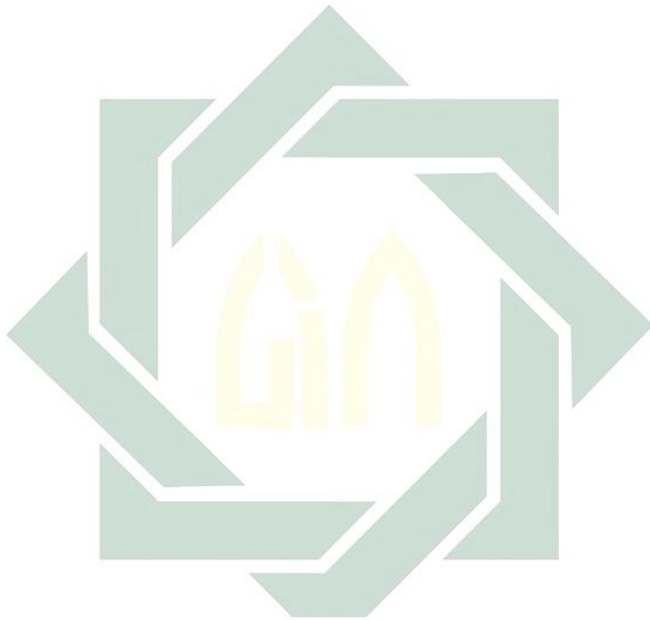
b. Kurangnya pengetahuan yang terkait dengan masalah, sehingga menyulitkan individu dalam memahami masalah dan melihat alternatif solusi yang tepat untuk mengatasi masalah
c. Kecenderungan ingin cepat menemukan solusi, sehingga terkadang individu tidak sabar dan tidak mau membuang waktu untuk memahami masalah dengan lebih komprehensif.
d. Kecenderungan berpikir konvergen (terpusat/kaku), sehingga individu tidak dapat melihat berbagai kemungkinan untuk memecahkan masalah. Cara berpikir konvergen ini dipengaruhi oleh kecenderungan individu untuk melihat sebuah obyek hanya memiliki satu fungsi saja, sehingga tidak melihat adanya kemungkinan fungsi yang lain.

2. Representasi masalah atau penggambaran masalah. Representasi atau penggambaran masalah dapat berupa secara sederhana membayangkan masalah yang ada, maupun menggunakan alat bantu seperti grafik, gambar, daftar, dan lain sebagainya. Representasi masalah ini akan membantu individu untuk memberikan makna pada masalah tersebut, yang pada akhirnya akan membantu individu untuk memahami masalah dengan benar.
3. Pemilihan strategi pemecahan masalah. Untuk pemecahan masalah yang bersifat *well defined*(persoalan pasti), strategi algoritma dapat dijadikan pilihan karena memberikan tercapainya penyelesaian masalah. Namun

untuk masalah yang bersifat ill defined (persoalan tidak pasti/problem kehidupan), strategi heuristik akan lebih memberi kemungkinan keberhasilan dalam menyelesaikan masalah. Beberapa strategi yang bersifat heuristik diantaranya adalah:

a. *Trial and error*, yaitu dengan mencoba dan melihat hasilnya. Upaya ini tidak berdasarkan pada prosedur atau aturan tertentu, namun lebih pada melihat dan mengevaluasi hasil dari apa yang telah dilakukan.
b. Membagi masalah ke dalam sub tujuan dan memecahkannya satu demi satu. Dengan membagi masalah ke dalam sub yang lebih kecil, akan lebih memungkinkan untuk mencapai pemecahan masalah karena permasalahan yang harus diselesaikan menjadi lebih kecil lingkupnya dan menjadi lebih sederhana.
c. Menggunakan analogi, yaitu upaya untuk memecahkan masalah yang kurang dipahami dengan membandingkannya dengan masalah yang serupa yang pernah dipecahkan.

4. Implementasi strategi pemecahan masalah. Kunci keberhasilan dari implementasi strategi adalah pemahaman yang benar tentang masalah. Jika dalam implementasi ini ada kesulitan, maka perlu dilihat kembali apakah masalah yang dihadapi sudah dipahami dengan benar. Jika ada kesalahan, maka individu tersebut perlu mulai lagi dari awal untuk mengidentifikasi dan memahami masalah dengan benar, kemudian mencoba lagi strategi pemecahan masalah yang sesuai.

5. Evaluasi hasil. Evaluasi hasil berarti evaluasi realitas, apakah strategi pemecahan masalah yang diterapkan benar-benar sudah mengatasi masalah yang dihadapi.

Daftar Pustaka

Agustiani, H. (2006). *Psikologi Perkembangan:* Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri Pada Remaja. Bandung: Refika Aditama.

Best, B, J. (1999). *Cognitive Psychology*. Fifth Edition. California: Wadsworth Publishing Company

Cawood, D. (1997) *Manajer Yang Asertif.* Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama

Calhoun, J., & Acocella, J.R. (1990). *Psikologi tentang penyesuaian dan hubungan kemanusiaan* (Ed. 3). Alih bahasa : Prof. DR. Satmoko. Semarang: IKIP Press.

D'Zurilla, T.J., Nezu, A. M., Maydeu-Olivares. (2004). *Social Problem Solving: Theory and Assessment,* In E. C. Chang,. T. J. d"Zurilla, & L. J. Sanna (Eds), *Social Problem Solving: Theory, Research and Training.* (pp. 11-27). Washington, DC: American Psychological Association.

Eggen, P & Kauchak, D. (1997). *Educational Psychology. Windows on Classroom. Third Edition.* New Jersey: Prentice-Hall, Inc

Erikson, E. (1963). Childhood And Society, New York: Norton

Fensterheim, H. dan Baer, J. (2005).Jangan Bilang Ya Bila Anda Akan Mengatakannya Tidak.Alih bahasa Buditjahya. Jakarta: Gunung Jati.

Gunarsa, S. (1986). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja.* Jakarta: BPK Gunung Mulia

Hagger, M, S., Biddle, S, J., Wang, C, K. (2005). Physical Self concept In Adolescence. Educational and Physhlogical measurement, 65(2).

Hurlock, Elizabeth B. (1974). *Adolescent Development 4th Ed.* Tokyo: International Student Edition, McGraw-Hill Kogakusha, Ltd.

Lazarus and Folkman, S. (1984). Coping and adaption, in: Gentry, W. D. Hand Book of Behavioral. New York, London: The Guifford Press.

Matlin, W, M. (1989). *Cognition*. Second Edition. New York: Holt, Rineheart and Winston, Inc.

Miasari, Asri. (2012). Hubungan Antara Komunikasi Positif Dalam Keluarga Dengan Asertivitas Pada siswa SMP 2 Depok Yogyakarta. *Jurnal EMPHATY Vol 1, No 1 Desember 2012, Hal 32-46*

McCandless, B.R.(1961) *Children and Adolescents*. Holt, Rinehart and Winston, New York.

Novalia &Dayaskini, Tri, (2013). Perilaku asertif dan kecendrungan menjadi korban bullying. *Jurnal JIPT. Vol 01, No 01, Hal 172-178*.

Rathus, S.A. dan Nevid, J.S. (1983) *Adjustment and Growth: The challange of life*. New york: CBS College Publishing.

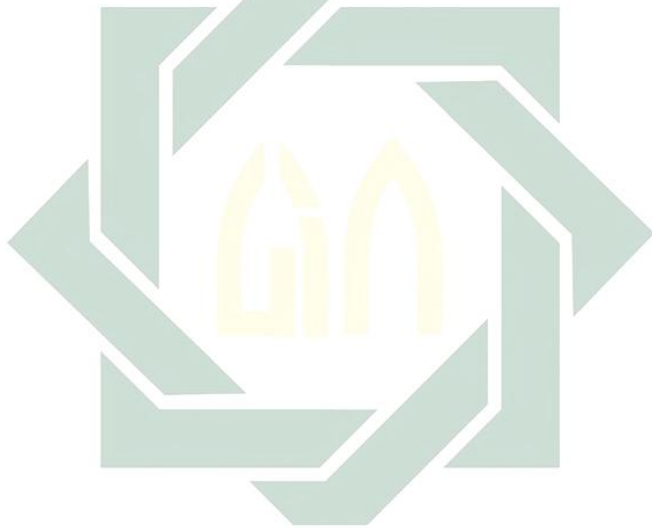
Rosdianah. (2009). Tesis: Hubungan Antara Pola Asuh Ortu Dan Konsep Diri Dengan Keterampilan Sosial. Jakarta: Pasca Sarjana UNJ.

Santrock, J, W. (2005). Adolescence. Eleven edition. Mac Graw hill. New York.

Sawrey, Jo Mo, and Telford, C. We (1971). *Psychology of adjustmen* (Third edition) Allyn and Bacon, Inc., New York.

Shapiro, L.D. (2004). *101 ways to teach children social skills : A-ready to-use, reproducible activity books*. United States of America : The Bureau for at Risk Youth.

UU No. 23 Tahun 2002 Tentang Perlindungan Anak

UU No. 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan

Lampiran 1

FORM KONSEP DIRI A—Who Is Me?
(Modul Konsep Diri Remaja)

Nama :
Usia / Jenis Kelamin :
Kelas / Asal Sekolah :

Ikutilah instruksi di bawah ini, tanyakan bila ada hal yang belum jelas kepada Fasilitator sebelum aktivitas dimulai!

1. Dalam waktu satu menit, tuliskan siapakah dirimu?
   Aku adalah seseorang yang
   ____
   ____
   ____
   ____
   ____
   ____
   ____
   Pindahkan kepada teman yang ada di sebelah kanan, mintalah dia untuk menuliskan tentang "Siapakah saya menurutmu?" Geser terus lembar ini ke teman lain di sebelah kanannya sampai dengan lembar ini kembali kepadamu. Setiap teman mendapat waktu menulis 1 menit.
   *Menurutku, kamu adalah seseorang yang*____
   ____

____
____
____
____
____
____
____
____
____
____

Setelah lembar ini kembali kepadamu, Sebutkan Kelebihan dan Kekurangan yang kamu miliki! Isilah dalam waktu 1 menit.

Kelebihan	Kekurangan

Lampiran 2

FORM KONSEP DIRI B—Who Is Me?
(Modul Konsep Diri Remaja)

Nama :
Usia :
Jenis Kelamin :
Kelas :
Asal Sekolah :

Ikutilah instruksi di bawah ini, tanyakan bila ada hal yang belum jelas kepada Fasilitator sebelum aktivitas dimulai!

1. Setelah mengikuti materi tentang konsep diri, tulislah "siapakah dirimu" dengan lebih banyak lagi dalam waktu 1 menit?
   Aku adalah seseorang yang
   ____
   ____
   ____
   ____
   ____
   ____
   ____

2. Setelah mengikuti materi tentang Konsep diri, Sebutkan Kelebihan dan Kekurangan yang kamu miliki! Isilah dalam waktu 1 menit.

Lampiran 3

DISKUSI KASUS- "Stand up for YOURSELF"
(Modul Keterampilan Sosial-Perilaku Asertif)

Dalam cerita ini, peserta latih berperan sebagai Bunga. Bunga saat ini berusia 15 tahun dan duduk di bangku sekolah lanjutan tingkat pertama (SMP). Bunga tinggal bersama orang tua dan keluarga besarnya di daerah yang tidak terlalu jauh dari perkotaan. Lingkungan tempat tinggal Bunga tergolong daerah yang taat beragama dan cukup mematuhi kebiasaan yang menjadi adat masyarakat selama ini. Setelah lulus nanti, Bunga ingin melanjutkan pendidikan ke sekolah menengah atas (SMA). Bunga bahkan ingin menempuh pendidikan tinggi seperti bapak dan ibu gurunya di sekolah. Teringat juga akan perkataan seorang kyai di desanya, bahwa mencari ilmu itu menjadi kewajiban bahkan sampai ke Negeri Cina pun. Bunga juga tertarik dengan cerita bapak ibu gurunya yang kadang kala membagikan pengalaman kuliah di sela-sela jam pelajaran. Disamping itu, ia juga ingin membanggakan orang tua dengan prestasi yang dapat ia capai.

Keinginan Bunga untuk melanjutkan pendidikan rupanya kurang didukung oleh keluarga, terutama orang tuanya. Sang ibu seringkali mengatakan bahwa anak perempuan tidak perlu sekolah tinggi-tinggi karena nanti tugasnya hanya mengurus rumah, suami, dan anak-anak. Bunga sempat menyampaikan cita-citanya untuk kuliah namun ayahnya

tampak keberatan karena masalah ekonomi. Kuliah memang tidak murah, Bunga pernah mendengar ada alumni sekolahnya yang berhasil mendapat beasiswa kuliah. Namun, Bunga berpikir pasti tidak mudah untuk mendapatkan beasiswa itu. Meski demikian, Bunga masih memiliki harapan bahwa keinginannya untuk menuntut ilmu hingga bangku kuliah akan terwujud. Ia masih teringat nasehat kyai waktu ia ikut mengaji di salah satu pesantren, jika sudah berniat mencari ilmu maka Allah pasti akan memberi jalan.

Suatu hari, Bunga pulang sekolah agak sore karena ada les untuk persiapan ujian akhir sekolah. Setelah sampai rumah, Bunga melihat ada tamu yang berbincang di ruang depan rumahnya bersama ayah dan ibunya. Tanpa pikir panjang Bunga langsung salam dan masuk dalam rumah. Hari berganti petang, seperti biasa bunga melaksanakan Shalat Magrib di langgar (mushala) dekat rumahnya. Sepulang dari langgar, Bunga dipanggil oleh ibunya di ruang tamu. Tampaknya ayah dan ibu Bunga sudah menunggu Bunga sejak tadi. Ayah Bunga membuka pembicaraan, bahwa tamu yang tadi sore datang adalah teman ayahnya dulu dan bermaksud ingin melamar Bunga untuk menjadi istri anaknya. Ayah Bunga tampak semangat saat menyampaikan berita ini kepada Bunga, apalagi teman ayahnya itu tergolong keluarga yang cukup berada. Ayahnya berharap dengan menikah nanti, kehidupan Bunga akan menjadi lebih baik. Bunga sangat kaget mendengar berita ini. Mulutnya seolah terkunci untuk mengucapkan sepatah kata pun. Apalagi ibunya juga menceritakan bahwa rencananya pernikahan akan dilaksanakan dalam waktu dekat karena teman ayahnya itu

tidak ingin menunggu lama. Sulit baginya untuk menerima hal ini dan dia hanya bisa diam, padahal dalam batinnya ia tidak ingin menikah di usia muda. Diamnya Bunga, ternyata diartikan oleh ayahnya sebagai tanda setuju.

Keesokan harinya, Bunga berangkat sekolah dengan hati yang galau. Perasaannya tidak menentu. Ia tidak ingin menyakiti hati orang tuanya, apalagi yang melamar adalam teman baik ayahnya sendiri. Sementara ia ingin kuliah sampai lulus baru menikah. Hari itu ternyata ada pemberitahuan dari guru kelas, akan ada sosialisasi tentang Pendewasaan Usia Pernikahan bagi semua siswa sehingga tidak ada pelajaran di kelas. Bunga mendengarkan semua materi bahkan sempat mengajukan pertanyaan kepada pemateri tentang resiko menikah dini bagi remaja putri. Selesai acara itu semua siswa pulang. Bunga kembali galau bagaimana cara membicarakan lamaran ini kepada orang tuanya. Bunga ingin menyampaikan apa yang menjadi isi hati serta harapannya kepada orang tua namun tidak ingin menyinggung bahkan menyakiti perasaan orang tuanya. **Jika Anda sebagai Bunga, Apa yang akan Anda lakukan dalam situasi ini?**

Lampiran 4

Evaluasi Materi Perilaku Asertif
(Modul Keterampilan Sosial pada Remaja)

Silahkan jawab pernyataan berikut ini dengan memilih salah satu jawaban yang menurut Anda paling benar!

1. Sikap Asertif merupakan…
   a. Pernyataan diri yang negatif, dengan tetap menghargai orang lain, sehingga akan meningkatkan kepuasan kehidupan pribadi.
   b. Sikap untuk mengontrol perilaku orang lain.
   c. Pernyataan diri yang positif, dengan tetap menghargai orang lain, sehingga akan meningkatkan kepuasan kehidupan pribadi.

2. Salah satu manfaat sikap asertif bagi remaja adalah…
   a. Dapat menjadi individu yang percaya diri
   b. Dapat bersosialisasi dan menjalin hubungan dengan lingkungan secara efektif
   c. Dapat meningkatkan prestasi belajar

3. Perilaku dimana Anda akan mempertahankan sikap dan pendapat, tanpa memedulikan orang lain disebut dengan…
   a. Asertif
   b. Pasif
   c. Agresif

4. Tidak mampu membuat permintaan kepada lawan bicara atau orang lain dan cenderung menyimpan keinginan dalam hati serta enggan untuk mengungkapkannya merupakan ciri dari…
   a. Asertif
   b. Pasif
   c. Agresif

5. Mampu menolak permintaan orang lain dengan sikap wajar, sopan dan tidak menyakiti perasaan orang lain dan perasaan diri sendiri merupakan ciri dari perilaku…
   a. Asertif
   b. Agresif
   c. Pasif

6. Tidak mempu berkata "tidak" atau menolak permintaan orang lain, walaupun sebenarnya tidak menginginkan melakukan permintaan, hal ini merupakan ciri dari sikap…
   a. Sikap Terisolasi
   b. Sikap Pasif
   c. Menarik diri

7. Sikap asertif diperlukan karena…
   a. Dapat menghindari munculnya ketegangan dan perasaan tidak nyaman akibat menahan dan menyimpan sesuatu yang ingin diutarakannya
   b. Dapat meningkatkankan kemampuan lobbying
   c. Meningkatkan kepuasan hidup seseorang

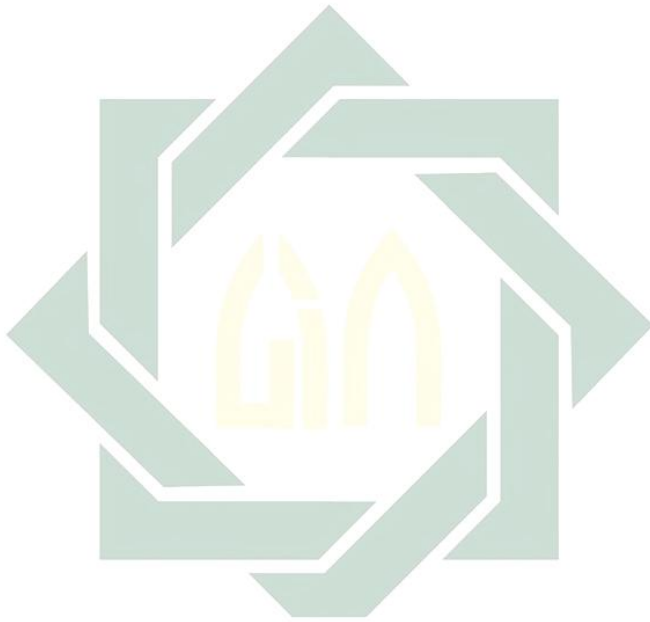
Lampiran 5

Kasus *Problem Solving Skill*
(Modul Penyelesaian Masalah pada Remaja)

Saat memasuki usia remaja, Sinta memiliki banyak pengalaman baru. Menjadi salah satu siswa di sekolah menengah pertama membuatnya disibukkan dengan berbagai aktivitas baru yang selama ini belum pernah ia temui ketika duduk di bangku sekolah dasar. Bersama teman-temannya, ia mendaftarkan diri pada berbagai kegiatan ekstrakurikuler yang ditawarkan di sekolah. Tidak hanya itu, ia juga sudah mulai aktif pada berbagai kegiatan remaja di kampung tempat tinggalnya. Dalam satu sampai dengan tiga bulan pertama ia masih menikmati aktivitas ini. Namun ia mulai merasa bingung saat menghadapi ujian tengah semester di kelas 7. Ia hampir tidak punya waktu yang cukup untuk belajar dan berlatih menghadapi ujian. Bahkan ia juga sudah mulai jarang bercengkrama dengan keluarga di rumah. Selesai sekolah ia sudah mengikuti kegiatan kegiatan ekstra kurikuler. Malam hari pun ia masih banyak aktivitas dengan organisasi yang diikuti hingga pada akhirnya ia mendapat nilai ujian yang sedang-sedang saja. Padahal Sinta dulu selalu mendapat ranking satu ketika di sekolah dasar.

Sinta mulai merasa galau dengan aktivitasnya saat ini. Ia sempat berpikiran untuk mengurangi aktivitas kegiatan tersebut tapi dia khawatir mengenai pandangan teman-teman kepadanya. Ia merasa tidak nyaman jika mengurangi aktivitas tersebut dan sampai mengurangi waktunya bersama

teman-teman. Waktu terus berjalan sampai akhirnya Sinta sebentar lagi akan menghadapi ujian akhir semester. Sinta tidak tahu harus melakukan apa untuk menghadapi hal ini.

Jika Anda sebagai Sinta, Jelaskan apa yang akan Anda lakukan beserta alasannya!

Lampiran 6

My Problem Solving Plan
(Modul Penyelesaian Masalah pada Remaja)

1. Masalah yang ada dalam pikiran saya saat ini adalah..............................
   ....
   ....
   ....
   Cara-cara yang mungkin dapat saya lakukan untuk menyelesaikan adalah....
   ....
   ....
   ....
   Keputusan yang saya ambil dari berbagai pilihan solusi yang tersedia, yaitu...
   ....
   ....
   ....
   Dampak yang mungkin terjadi dari keputusan yang saya ambil adalah...

Dampak baik (untuk saya/orang lain)	Dampak buruk (untuk saya/orang lain)
1. 2. 3. 4. 5.	1. 2. 3. 4. 5.

Lampiran Foto-foto Kegiatan Penyusunan modul dan intervensi psikoedukasi prevensi intense pernikahan dini

PMII RAYON FEBI
Lenovo

Profil Konsensus Bhiruh Dheun

Merupakan sebuah lembaga swadaya masyarakat (LSM) yang peduli terhadap isu perempuan dan anak, pendidikan, lingkungan, advokasi, serta sejarah dan budaya.

LSM "Konsensus Bhiruh Dheun" yang selanjutnya disingkat "KBD" berpusat di Kabupaten Bangkalan Provinsi Jawa Timur Madura, dan dapat membuka cabang atau perwakilan di tempat lain, di wilayah Republik Indonesia. KBD memiliki beberapa bidang kegiatan, antara lain; riset, peningkatan kapasitas (training, studi banding, pengembangan studi kasus, monitoring, networking), monitoring dan evaluasi, asistensi teknis, pengembangan sistem informasi dan berbasis teknologi, pengembangan jaringan dan advokasi, pengembangan *best practices*, publikasi, penggalangan dana dan pengorganisasian.

Konsensus Bhiruh Dheun lahir dengan keyakinan bahwa membangun bangsa dan negara harus berpijak di atas sendi-sendi kemanusiaan. Tanpa pijakan kemanusiaan, pembangunan bangsa dan negara menjadi tidak berarti.

Kami bisa dihubungi ke WA: 085235187557 dan email: bhiruhdheun69@gmail.com

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

SUNAN AMPEL

SURABAYA – INDONESIA

Materi dalam modul *Psikoedukasi Prevensi Intensi Pernikahan Dini* ini sangat berguna untuk disampaikan kepada peserta didik sekolah menengah pertama (SMP/MTs). Di dalamnya memuat penjelasan, antara lain perkembangan psikologi masa remaja, kesehatan reproduksi remaja, konsep diri remaja, keterampilan sosial remaja, dan kemampuan menyelesaikan masalah pada remaja.

Modul ini hadir dengan harapan dapat memberikan pemahaman bagi anak didik. Tidak hanya itu, berdasarkan analisis statistik hasil *pre test* dan *post test* saat dilakukan intervensi psikoedukasi dengan memakai panduan modul ini dapat menurunkan intensi pernikahan dini.

ISBN 978-623-272-464-8
9 786232 724648
PUSTAKA mediaguru